Утверждаю:



Меню на «15» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 1 Понедельник |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Суп молочный с пшённой крупой | 180 | 4,82 | 5,08 | 12,28 | 132,4 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **400** | **14,17** | **16,58** | **40,1** | 326,84 |
| Второй завтрак | Суфле из моркови с творогом | 100 | 6,06 | 5,36 | 9,95 | 112,1 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **6,06** | **5,36** | **9,95** | **112,1** |
| Обед | Салат картофельный с солеными огурцамии зеленым горошком | 50 | 0,9 | 3,1 | 4,45 | 49,5 |
| Суп "Крестьянский" с крупой | 180 | 1,7 | 4,08 | 11,64 | 121,25 |
| Рис отварной | 150 | 3,64 | 6,37 | 36,69 | 189,7 |
| Котлета рыбная | 70 | 6,6 | 7,9 | 9,05 | 150,27 |
| Соус томатный | 30 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из с/ф | 180 | 0,4 | 0 | 20 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **720** | **18,22** | **23,41** | **114,11** | **749,96** |
| Полдник | Какао с молоком | 180 | 2,07 | 2,25 | 14,31 | 81 |
| Булочка сдобная | 70 | 3,7 | 6,02 | 29,82 | 158,1 |
| итого за полдник |  | **250** | **5,77** | **8,27** | **44,13** | **239,1** |
| Ужин | Запеканка картофельная с мясом | 180 | 4,35 | 10,8 | 16,8 | 410 |
| Огурец консервированный | 50 | 1,4 | 0 | 0,65 | 8,05 |
| Чай с молоком сгущенным | 180 | 5,22 | 3,3 | 14,04 | 53,22 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| итого за ужин |  | **440** | **13,25** | **14,34** | **46,25** | **541,77** |
| **Итого за день:** |  | **1910** | **57,47** | **67,96** | **254,54** | **1969,77** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «16» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 2 Вторник |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами | 200 | 3,87 | 5,6 | 18,24 | 147,6 |
| Какао со сгущённым молоком | 200 | 2,3 | 2,5 | 15,9 | 90 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **440** | **8,52** | **16,54** | **48,96** | **382,76** |
| Второй завтрак | Пюре из яблок | 100 | 5,25 | 2,7 | 10,05 | 85,5 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **5,25** | **2,7** | **10,05** | **85,5** |
| Обед | Винегрет овощной | 50 | 1,3 | 8,15 | 5,7 | 101,5 |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,36 | 3,86 | 5,34 | 61,6 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 14,26 | 4,39 | 28,39 | 210 |
| Сердце в соусе | 70 | 9,01 | 9,38 | 2,87 | 163,8 |
| Кисель из варенья, повидла | 180 | 0,9 | 0,06 | 32,76 | 154,6 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **730** | **31,39** | **26,32** | **104,58** | **832,5** |
| Полдник | Молоко стерилизованное | 180 | 4,03 | 4,6 | 5,9 | 80,64 |
| Печенье «Нарезное» | 70 | 9,5 | 17,64 | 22,54 | 286,72 |
| итого за полдник |  | **250** | **13,53** | **22,24** | **28,44** | **367,36** |
| Ужин | Омлет | 180 | 9,6 | 20,48 | 2,1 | 261,36 |
| Икра кабачковая | 50 | 1,43 | 3,08 | 4,01 | 49,65 |
| Чай с сахаром | 180 | 1,27 | 3,22 | 24,44 | 14,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
| итого за ужин |  | **460** | **14,58** | **27,02** | **45,31** | **396,11** |
| **Итого за день:** |  | **1980** | **73,27** | **94,82** | **237,34** | **2064,23** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «17» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 3 Среда |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Каша молочная рис и пшено | 180 | 3,2 | 4,01 | 11,4 | 102 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **400** | **12,55** | **15,51** | **39,22** | **296,44** |
| Второй завтрак | Пюре овощное | 100 | 1,9 | 3,33 | 7,41 | 71,25 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **1,9** | **3,33** | **7,41** | **71,25** |
| Обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 50 | 1,48 | 2,58 | 3,12 | 4,18 |
| Суп картофельный с клёцками | 180 | 0,76 | 2,08 | 7,02 | 35,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,81 | 5,8 | 28,6 | 198 |
| Мясо тушеное | 70 | 9,18 | 12,15 | 3,468 | 265,2 |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 19,68 |
| Компот из с/ф | 180 | 2,4 | 2 | 24,4 | 142 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **720** | **17,95** | **26,21** | **98,208** | **860,98** |
| Полдник | Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80 |
| Коржик молочный | 50 | 3,42 | 5,87 | 33,92 | 202,26 |
| итого за полдник |  | **250** | **4,82** | **7,47** | **50** | **282,26** |
| Ужин | Рис отварной | 130 | 3,64 | 5,37 | 36,69 | 139,7 |
| Курица отварная | 70 | 7,12 | 6,84 | 0 | 122,72 |
| Огурец консервированный | 30 | 0,84 | 0 | 0,39 | 4,83 |
| Чай с сахаром | 180 | 1,27 | 3,22 | 24,44 | 14,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| итого за ужин |  | **440** | **15,15** | **15,67** | **76,28** | **352,35** |
| **Итого за день:** |  | **1910** | **52,37** | **64,86** | **221,118** | **1863,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «18» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 4 Четверг |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Суп молочный с рисовой крупой | 180 | 4,22 | 5,08 | 16,84 | 92,4 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итго за завтрак |  | **400** | **13,57** | **16,58** | **44,66** | **286,84** |
| Второй завтрак | Яблоки фаршированные творогом | 100 | 10,07 | 1,03 | 28,87 | 162,67 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **10,07** | **1,03** | **28,87** | **162,67** |
| Обед | Огурцы (свежий или соленый) | 50 | 1,4 | 0 | 0,65 | 8,05 |
| Суп гороховый с картофелем | 180 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,5 | 6,96 | 22,52 | 242,7 |
| Котлета мясная рубленная паровая | 70 | 7,19 | 4,13 | 3,8 | 87,53 |
| Соус томатный | 30 | 0,42 | 1,48 | 2,76 | 26,24 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 20 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **720** | **24,63** | **14,89** | **89,65** | **678,3** |
| Полдник | Молоко стерилизованное | 180 | 4,03 | 4,6 | 5,9 | 80,64 |
| Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем | 70 | 8,3 | 3,06 | 48,78 | 255,58 |
| итгого за полдник |  | **250** | **12,33** | **7,66** | **54,68** | **336,22** |
| Ужин | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| Оладьи с вареньем | 150 | 3,2 | 7,39 | 23,51 | 169,69 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,22 | 72 |
| итого за ужин |  | **380** | **4,86** | **9,23** | **47,53** | **285,69** |
| **Итого за день:** |  | **1850** | **65,46** | **49,39** | **265,39** | **1749,72** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю:



Меню на «19» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 5 Пятница |  | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 |
| Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 4 | 8,2 | 21,3 | 215 |
| Чай с сахаром | 180 | 7 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,07 | 8,2 | 0,06 | 74,66 |
| итого за завтрак |  | **400** | **13,35** | **19,7** | **49,12** | **409,44** |
| Второй завтрак | Яблоки печеные | 100 | 0,36 | 0,35 | 35,68 | 142,67 |
| итого за второй завтрак |  | **100** | **0,36** | **0,35** | **35,68** | **142,67** |
| обед | Салат капуста с луком и морковью | 50 | 0,8 | 5,05 | 6,5 | 104,5 |
| Суп картофельный с макаронами | 180 | 1,8 | 1,2 | 12,2 | 64 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 4,2 | 22,35 | 135 |
| Курица тушённая в соусе с томатом | 70 | 13,58 | 9,94 | 0 | 162,72 |
| Кисель из варенья | 180 | 0,4 | 0 | 20 | 72 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| итого за обед |  | **690** | **24,29** | **20,87** | **90,57** | **679,22** |
| Полдник | Сок фруктовый | 180 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Печенье "Нарезное" | 50 | 3,35 | 3,78 | 36,03 | 191,5 |
| итого за полдник |  | **250** | **4,35** | **3,98** | **56,23** | **283,5** |
| Ужин | Твороженная запеканка с изюмом | 150 | 10,14 | 14,58 | 31,71 | 320,31 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1,26 | 1,44 | 14,22 | 78 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за ужин |  | **460** | **14,08** | **16,66** | **70,49** | **512,81** |
| **Итого за день:** |  | **1940** | **56,43** | **61,56** | **302,09** | **2027,64** |