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 |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше |
| завтрак | Запеканка или рулет картофельный с мясом ( с томатным соусом) | 200 | 16,38 | 18,28 | 19,24 | 308,58 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **665** | **20,78** | **31,48** | **67,34** | **634,08** |
| обед | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,8 | 6,2 | 8,9 | 99 |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,12 | 5,1 | 14,55 | 112,5 |
| Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,4 | 44,03 | 251,64 |
| Котлета рыбная | 120 | 17,92 | 13,6 | 15,52 | 257,6 |
| Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | 32,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **1000** | **34,82** | **33,98** | **163,43** | **1101,54** |
| Итого за день: |  | **1665** | **55,60** | **65,46** | **230,77** | **1735,62** |

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 |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше |
| завтрак | Суфле из отварной курицы | 100 | 20,90 | 21,24 | 5,28 | 283,92 |
| Картофель отварной с маслом | 180 | 4,14 | 3,51 | 18 | 121,5 |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 |
| итого за завтрак |  | **745** | **17,34** | **25,86** | **91,5** | **639,6** |
| обед | Винегрет овощной | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 5 | 10,65 | 95 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 17,12 | 5,3 | 34,1 | 252 |
| Сердце говяжье в соусе | 120 | 29,16 | 16,08 | 4,92 | 280,8 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,9 | 0,06 | 32,76 | 154,6 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **950** | **57,93** | **33,40** | **139,32** | **1109,00** |
| Итого за день: |  | **1695** | **75,27** | **59,26** | **230,82** | **1748,6** |

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 |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше |
| завтрак | Каша молочная рис и пшено | 200 | 6,2 | 8,6 | 32,4 | 232 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
| Яйцо отварное | 40 | 3,05 | 2,71 | 0,2 | 39,28 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **725** | **18,85** | **29,87** | **80,70** | **667,18** |
| обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 |
| Суп картофельный с клецками | 250 | 1,2 | 2,63 | 8,8 | 63,25 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,51 | 6,97 | 34,33 | 237,6 |
| Мясо тушеное | 120 | 18,24 | 28,6 | 3,07 | 290 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **950** | **38,63** | **44,19** | **124,25** | **998,45** |
| Итого за день: |  | **1675** | **57,48** | **74,06** | **204,95** | **1665,63** |

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 |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше |
| завтрак | Рисовый пудинг | 200 | 7,80 | 8,1 | 55,6 | 327 |
| Варенье | 50 | 0,6 | 0,2 | 70,4 | 273 |
| Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **715** | **14,10** | **23,10** | **176,30** | **953,50** |
| обед | Огурцы (свежий или солёный) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 13 |
| Суп гороховый | 250 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,97 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 7,79 | 8,35 | 46,22 | 291,24 |
| Котлета мясная | 120 | 17,65 | 7,1 | 6,5 | 150,1 |
| Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | 32,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **1000** | **40,02** | **20,53** | **147,75** | **961,11** |
| Итого за день: |  | **1715** | **54,12** | **43,63** | **324,05** | **1914,61** |

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 |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше |
| завтрак | Каша молочная манная | 200 | 6 | 8,2 | 29,3 | 215 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,36 | 0 | 70,4 |
| Яйцо отварное | 40 | 3,05 | 2,71 | 0,2 | 39,28 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **725** | **18,65** | **29,47** | **77,6** | **650,18** |
| обед | Салат из капусты с луком | 100 | 1,60 | 10,1 | 3 | 109 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,25 | 1,50 | 15,25 | 192 |
| Пюре картофельное с маслом | 200 | 3,75 | 4,6 | 21,62 | 169,74 |
| Курица тушеная в соусе с томатом | 120 | 33,7 | 40,7 | 5,33 | 523 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,21 | 0,04 | 18,01 | 73,26 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **970** | **49,11** | **57,74** | **112,41** | **1302,00** |
| Итого за день: |  | **1695** | **67,76** | **87,21** | **190,01** | **1952,18** |