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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Запеканка или рулет картофельный с мясом ( с томатным соусом) | 150 | 16,38 | 18,28 | 19,24 | 308,58 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 13,6 | 52 |
| Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 12,4 | 0,1 | 112 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| Фрукты свежие | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **515** | **20,78** | **31,48** | **67,34** | **634,08** |
| обед | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,44 | 4,96 | 7,12 | 79,2 |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,7 | 4,08 | 11,64 | 90 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,37 | 36,69 | 209,7 |
| Котлета рыбная | 100 | 14,93 | 11,33 | 12,93 | 214,67 |
| Соус томатный | 40 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 26,24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **850** | **30,14** | **28,05** | **148,12** | **967,81** |
| Итого за день: |  | **1365** | **50,92** | **59,53** | **215,46** | **1601,89** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Суфле из отварной курицы | 100 | 20,90 | 21,65 | 4,40 | 236,60 |
| Картофель отварной с маслом | 150 | 3,45 | 2,93 | 15 | 101,25 |
| 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 | 185 | 0,74 | 0,74 | 18,13 | 81,4 |
| итого за завтрак |  | **700** | **17,39** | **24,42** | **83,03** | **585,75** |
| обед | Винегрет овощной | 60 | 1,08 | 4,93 | 6,15 | 73,28 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 14,3 | 4,4 | 28,4 | 210 |
| Сердце говяжье в соусе | 100 | 24,3 | 13,4 | 4,1 | 234 |
| Компот из с/ф | 200 | 0,9 | 0,06 | 32,76 | 154,6 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **810** | **49,64** | **27,59** | **129,13** | **982,88** |
| Итого за день: |  | **1510** | **67,03** | **52,01** | **212,16** | **1568,63** |

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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Каша молочная рис и пшено | 150 | 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 | 536 | 0 | 70,4 |
| Яйцо отварное | 40 | 3,05 | 5,7 | 36,3 | 39,28 |
| Фрукты свежие | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **575** | **18,85** | **32,86** | **116,80** | **873,61** |
| обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50,16 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 0,96 | 2,08 | 7,02 | 50,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,09 | 5,8 | 28,60 | 198 |
| Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,38 | 2,56 | 225 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **810** | **32,73** | **29,17** | **113,73** | **847,76** |
| Итого за день: |  | **1385** | **51,58** | **65,03** | **230,53** | **1721,37** |

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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Рисовый пудинг | 150 | 7,80 | 8,1 | 55,6 | 327,0 |
| Варенье | 40 | 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 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **555** | **14,10** | **23,10** | **176,30** | **953,50** |
| обед | Огурцы (свежий или солёный) | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 7,8 |
| Суп гороховый | 200 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 |
| Макароны отварные с маслом | 150 | 6,5 | 6,96 | 38,52 | 242,7 |
| Котлета мясная | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 |
| Соус томатный | 40 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 26,24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **850** | **34,32** | **17,08** | **135,06** | **850,57** |
| Итого за день: |  | **1405** | **48,42** | **40,18** | **311,36** | **1804,07** |

Утверждаю:



Меню «19» сентября 2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2 День 5  Пятница |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Каша молочная манная | 150 | 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 | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **575** | **18,65** | **29,47** | **77,6** | **650,18** |
| обед | Салат из капусты с луком | 60 | 1,28 | 8,08 | 2,4 | 87,2 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,80 | 1,20 | 15,20 | 64 |
| Пюре картофельное с маслом | 180 | 3,2 | 4 | 18,8 | 147,6 |
| Курица тушеная в соусе с томатом | 100 | 28,1 | 33,9 | 4,44 | 436 |
| 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 |  | **840** | **42,19** | **48,02** | **108,05** | **1043,06** |
| Итого за день: |  | **1415** | **60,84** | **77,49** | **185,65** | **1693,24** |