Утверждаю:



Меню на «28» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 1 Понедельник |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 200 | 6,4 | 9,25 | 36,5 | 252,5 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,3 | 20,76 | 122,67 |
| 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** | **22,75** | **33,82** | **91,96** | **758,35** |
| обед | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 2,2 | 0,14 | 12 | 56 |
| Суп рыбный | 250 | 10,17 | 2,6 | 16,65 | 150,85 |
| Рис оварной | 180 | 4,4 | 6,4 | 44,03 | 251,64 |
| Биточки паровые рыбные | 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** | **43,27** | **25,42** | **168,63** | **1096,89** |
| Итого за день: |  | **1625** | **66,02** | **59,24** | **260,59** | **1855,24** |

Утверждаю:



Меню на «29» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) | | Белки | Жиры | Углеводы | | Неделя 1  День 2 Вторник |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | | завтрак | Сложный гарнир (отварной картофель с тушеной капустой) | 200 | 4 | 8,26 | 44 | 165,34 | | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 13,2 | 19,59 | 14,49 | 287 | | 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 |  | **765** | **21,6** | **41,05** | **106,59** | **777,84** | | обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 100 | 1,8 | 6,2 | 8,9 | 99 | | Суп гороховый | 250 | 5,2 | 2,3 | 13 | 125,97 | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,51 | 6,97 | 34,33 | 237,6 | | Оладьи из печени | 120 | 21,6 | 12,24 | 8,64 | 230,4 | | Соус молочный | 50 | 1,97 | 1,57 | 2,55 | 44,8 | | 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 |  | **1000** | **47,58** | **30,14** | **149,38** | **1127,37** | | Итого за день: |  | **1765** | **69,18** | **71,19** | **255,97** | **1905,21** | |
|  |  |
|  |  |

Утверждаю:



Меню на «30» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 День 3  Среда |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше |
| завтрак | Омлет | 200 | 17,7 | 31,7 | 3,56 | 369 |
| Икра кабачковая с раст. маслом | 100 | 2,3 | 11,11 | 9,62 | 148,75 |
| 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 |  | **765** | **24,4** | **56,01** | **61,28** | **843,25** |
| обед | Салат из огурцов с луком | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,82 | 5 | 10,65 | 95 |
| Макароны отварные | 180 | 6,6 | 5,05 | 31,60 | 198,58 |
| Гуляш из мяса отварного | 120 | 17,46 | 20,15 | 3,47 | 265,2 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **950** | **34,44** | **36,11** | **120,13** | **942,58** |
| Итого за день: |  | **1715** | **58,84** | **92,12** | **181,41** | **1785,83** |

Утверждаю:



Меню на «31» октября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 4  Четверг |  | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше | 12 лет и старше |
| завтрак | Творожная запеканка с изюмом | 200 | 28,32 | 19,44 | 23,62 | 387,08 |
| Сгущенное молоко | 40 | 2,88 | 3,4 | 22,2 | 131,21 |
| 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 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **725** | **40,8** | **41,4** | **93,92** | **914,19** |
| обед | Помидоры в собственном соку | 100 | 1,1 | 0,1 | 3,5 | 20 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2,8 | 3,27 | 12,8 | 92 |
| Пюре из гороха с маслом | 180 | 17,12 | 5,3 | 34,1 | 252 |
| Котлета мясная рубленная | 120 | 17,65 | 7,1 | 6,5 | 150,1 |
| Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,86 | 3,47 | 32,8 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **1000** | **47,25** | **18,45** | **137,33** | **894,90** |
| Итого за день: |  | **1725** | **88,05** | **59,85** | **231,25** | **1809,09** |

Утверждаю:



Меню на «1» ноября 2024 года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. Ценность (ккал) |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 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 пшеничная | 200 | 7,4 | 7,48 | 36,5 | 243 |
| Какао с молоком | 200 | 2,3 | 2,5 | 15,9 | 90 |
| 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** | **22,25** | **31,25** | **87,1** | **716,18** |
| обед | Салат из капусты с луком | 100 | 1,60 | 10,1 | 3 | 109 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 2,88 | 2,75 | 17,90 | 110,00 |
| Пюре картофельное с маслом | 200 | 3,75 | 4,6 | 21,62 | 169,74 |
| Курица отварная | 120 | 26,71 | 17,05 | 0 | 278,96 |
| Соус молочный | 50 | 1,97 | 1,57 | 2,55 | 44,8 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,8 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **1020** | **45,17** | **36,95** | **126,29** | **1080,30** |
| Итого за день: |  | **1745** | **67,42** | **68,20** | **213,39** | **1796,48** |