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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 150 | 6,4 | 7,4 | 29,2 | 202 |
| 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 | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **575** | **22,75** | **31,97** | **84,66** | **707,85** |
| обед | Салат из свеклы с солёными огурцами | 60 | 1,76 | 0,11 | 9,6 | 44,8 |
| Суп рыбный | 200 | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 120,68 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,37 | 36,69 | 209,7 |
| Биточки паровые рыбные | 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** | **36,9** | **21,2** | **152,28** | **964,09** |
| Итого за день: |  | **1425** | **59,65** | **53,17** | **236,94** | **1671,94** |

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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Сложный гарнир (отварной картофель с тушеной капустой) | 150 | 3,6 | 7,43 | 39,6 | 148,81 |
| Тефтели из мяса говядины с рисом | 90 | 11 | 16,33 | 12,08 | 239,17 |
| 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 | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **655** | **19** | **36,96** | **99,78** | **713,48** |
| обед | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,44 | 4,96 | 7,12 | 79,2 |
| Суп гороховый | 200 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 100,78 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,09 | 5,8 | 28,60 | 198 |
| Оладьи из печени | 100 | 18 | 10,2 | 7,2 | 192 |
| Соус молочный | 40 | 1,58 | 1,26 | 2,04 | 35,87 |
| 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 |  | **850** | **40,77** | **24,92** | **137,32** | **995,45** |
| Итого за день: |  | **1505** | **59,77** | **61,88** | **237,1** | **1708,93** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Омлет | 150 | 17,7 | 31,7 | 3,56 | 369 |
| Икра кабачковая с раст. маслом | 60 | 2,4 | 11,12 | 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 | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **575** | **24,5** | **56,02** | **61,28** | **843,25** |
| обед | Салат из огурцов с луком | 60 | 0,68 | 4,088 | 2,09 | 47,84 |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4 | 8,52 | 76 |
| Макароны отварные | 150 | 5,49 | 4,2 | 26,37 | 165,48 |
| Гуляш из мяса отварного | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,1 | 0 | 22,6 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **810** | **29,88** | **29,88** | **111,67** | **834,32** |
| Итого за день: |  | **1385** | **54,38** | **85,9** | **172,95** | **1677,57** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Творожная запеканка с изюмом | 150 | 28,32 | 19,44 | 23,62 | 387,08 |
| Сгущенное молоко | 30 | 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 | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **565** | **40,8** | **41,4** | **93,92** | **914,19** |
| обед | Помидоры в собственном соку | 60 | 0,7 | 0,06 | 2,1 | 12 |
| Рассольник ленинградский | 200 | 2,24 | 2,62 | 10,24 | 73,6 |
| Пюре из гороха с маслом | 150 | 14,3 | 4,4 | 28,4 | 210 |
| Котлета мясная рубленная | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 |
| Соус томатный | 40 | 0,43 | 1,49 | 2,78 | 26,24 |
| Напиток плодово-ягодный | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **850** | **40,42** | **15,30** | **125,92** | **794,89** |
| Итого за день: |  | **1415** | **81,22** | **56,7** | **219,84** | **1709,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |

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 |  | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 7-11 |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 7,4 | 7,48 | 36,5 | 243 |
| Какао с молоком сгущеным | 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 | 185 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| итого за завтрак |  | **575** | **22,25** | **31,25** | **87,1** | **745,65** |
| обед | Салат из капусты с луком | 60 | 1,28 | 8,08 | 2,4 | 87,2 |
| Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 2,30 | 2,20 | 14,30 | 88,00 |
| Пюре картофельное с маслом | 180 | 3,75 | 4,6 | 21,62 | 169,74 |
| Курица отварная | 100 | 22,26 | 14,21 | 0 | 232,47 |
| Соус молочный | 40 | 1,58 | 1,26 | 2,04 | 35,87 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,8 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 235 |
| итого за обед |  | **880** | **39,430** | **31,230** | **121,580** | **981,080** |
| Итого за день: |  | **1455** | **61,68** | **62,48** | **208,68** | **1726,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |