



 Утверждаю
 Директор /Нахушева С.А./
 Приказ № 37 от «27» сентября 2024г.

10-дневное меню
Возрастная категория 7- 11 лет
Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Суп гороховый со сметаной	200	4,437	1,258	19,007	100,346	85
	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
Итого		740	28,897	22,918	107,097	761,576	
День 2	Борщ со сметаной	200	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Итого		740	25,54	24,34	92,87	588,86	
День 3	Суп картофельный с рисом	200	3,4	3,5	26,5	151,3	160
	Тефтели из говядины с соусом	130	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	-
Итого		800	22,7	36,45	100,55	792,08	
День 4	Суп фасолевый со сметаной	200	6,319	0,797	27,576	135,855	39

	Рыбные котлеты (рыба)	90	15.78	12.14	0.28	83.25	234
	Рисовый гарнир	150	7.56	5.67	29.85	189.12	679
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	60	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		700	32,799	19,697	93,806	577,425	
День 5	Суп с перловкой	200	1,315	1,809	12,484	68,353	41
	Котлета из куриного филе	90	9.78	13.58	7.73	227.89	354
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	60	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		760	26.335	26,179	106,234	823,393	
Неделя 2							
День 6	Суп картофельный с макаронами	200	1,61	1,7	10,2	62,8	38
	Плов из говядины	230	22.23	12.00	41.52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0.93	3.12	6.15	68.37	17
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	60	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		750	27,19	21,97	96,43	665,36	
День 7	Суп гороховый со сметаной	200	4,437	1,258	19,007	100,346	85
	Шницель куриный	90	11.13	16.33	8.47	223	354
	Гречка рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	679
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	60	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		700	29,257	27,608	107,187	791,596	
День 8	Борщ со сметаной	200	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Биточки мясные из говядины	90	12.97	11.78	15.99	234.54	268
	Отварные макароны	150	5.52	4.52	26.45	168.45	688
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376

	Хлеб пшеничный	60	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		700	22,72	20,34	86,18	633,69	
День 9	Суп картофельный с рисом	200	3,4	3,5	26,5	151,3	160
	Рыбные котлеты	90	15.78	2.14	0.28	83.25	234
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181.0	694
	Тушёная капуста	60	0.93	3.25	6.72	67.58	321
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.2	62	376
	Хлеб пшеничный	60	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		760	30,81	15,65	99,45	660,45	
День 10	Суп картофельный с макаронами	200	1,61	1,7	10,2	62,8	38
	Куриное филе с соусом сметанным	130	45.67	42.67	54.78	295.34	311
	Пшеничный гарнир	150	6.60	5.72	37.88	229.5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1.55	0.77	6.34	58.90	16
	Какао с молоком	200	3.16	3.34	22.94	130.6	382
	Хлеб пшеничный	60	3.07	1.07	20.9	107.2	-
Итого		800	61,66	55,27	153,04	884,34	