



**Двухнедельное Меню приготавливаемых блюд  
 2023-2024 уч. год**

**Возрастная категория: 7 - 11 лет/12 -16 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	7 - 11 лет Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	12-16 лет Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы	
Первая неделя												
Первый день обед	Винегрет	100	0,81	10,01	5,37	114,61	С.№3	150	1,215	15,015	8,055	171,915
	Суп картофельный с крупой	250	1,0	0,9	7,6	45,8	П.6№20	250	1,0	0,9	7,6	45,8
	Капуста тушеная с мясом	250	35,52	12,895	8,85	299,465		300	42,62	15,47	10,62	359,36
	Компот из смеси фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Н№3	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Яблоко	100	0,50	0,50	13,0	62,40		100	0,50	0,50	13,0	62,40
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00

	Хлеб ржаной	40	2,21	0.40	12,83	124,0		60	3.32	0.60	19.24	124.00
	Итого		33,69	72,87	103,72	936,075			42,46	34,65	130,73	1084,275
Второй день Обед	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100\150	0,55	3,09	2,31	39,28	С№20	150	1,11	6,18	4,62	78,56
	Суп из овощей	250	1.90	5.86	12.59	115.24	П.6.№1	250	1.90	5.86	12.59	115.24
	Пюре картофельное	150\50	3.19	6.06	23.29	160.46	Г.№3	180\5	3.84	8.88	26.28	242.40
	Котлеты, биточки, шницели	100	13,6	14,8	0.4	240,0	Мр№4	100	13,6	14,8	0.4	240,0
	Чай с сахаром	200	0.2	0,0	6,5	26,8	Н.№3	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	40	2,21	0.40	12,83	124,0		60	3.32	0.60	19.24	124.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00
	Итого		15,67	16,27	104,05	862,78			21,16	22,63	119,83	1015
Третий день Обед	Салат витаминный	100\5	1.14	10.14	11.54	141.94	С.№11	150	1.68	15.21	17.31	212.91
	Щи со свежей капустой и картофелем	250	2.09	6.33	10.46	107.83	П.6№1	250	2.09	6.33	10.46	107.83
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.8	3.6	30.0	175.80	Г.№4	200	5.8	3.6	30.0	175.80
	Мясо в красном	100	21.68	22.21	6.74	331.53	С.№2	100	21.68	22.21	6.74	331.53

	соусе											
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	Н.№8	200	0.16	0	14.99	60.64
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00
	Итого		34,67	42,73	98,53	974,74			37,51	47,95	118,9	1076,71
Четверты й день	Салат из св. капусты с зеленым горошком	100\5	1.26	10.08	7.76	126.80	С.№10	150	1.89	15.12	11.64	190.2
	Рассольник ленинградский	250	5.03	11.3	32.38	149.60	П.б.№5	250	5.03	11.3	32.38	149.60
	Плов с говядиной или свиной	150	10,64	24,23	15,94	321,21	М.б№18	150	10,64	24,23	15,94	321,21
	Какао с молоком	200	2,56	2,88	19,21	109,46	Н№6	200	2,56	2,88	19,21	109,46
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,0		60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00
	Яблоко	150	0.40	0.30	9.10	41.60		150	0.40	0.30	9.10	41.60
	Итого		26,4	49,64	122,02	988,07			30,44	55,03	146,51	1124,07
Пяты день Обед	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73	С.10	150	17,34	12,6	45,135	352,095
	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	7.74	15.43	140.59	П.б.43	250	2.31	7.74	15.43	140.59
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150\5	5.5	5.3	35.30	211.10	Г.№204	200\5	6.6	6.36	42.36	253.32

	Навага запеченная	110	3,46	0,41	0,34	45,86	Мр№1	130	4,33	0,51	0,43	57,33
	Чай с сахаром	200	0.2	0,0	6,5	26,8	Н.№3	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб ржаной	40	2,21	0.40	12,83	124,0		60	3.32	0.60	19.24	124.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00
	Итого		26.71	30.94	107.52	939,28			33.80	35.27	137.33	1142,136
<b>Вторая неделя</b>												
Первый день обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,45	7.9	1,3	78.00		150	0,9	15,9	2,6	156.00
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1.90	5.86	12.59	115.24	П.6.№1	250	1.90	5.86	12.59	115.24
	Каша рисовая рассыпчатая	150\5	3.14	6.74	27.21	182.46	В.6.№6	180\7	3.77	8.45	32.65	218.95
	Печень по - строгановские	50\50	12.70	10.10	2.0	156.0	М№9	70\50	18.7	15.10	3.0	228.50
	Компот из смеси фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	Н№3	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00
	банан	150	0.40	0.30	9.10	41.60		150	0.40	0.30	9.10	41.60
	итого		24,16	31,79	117,72	968,09			35,65	46,71	146,47	1081,09

Второй день обед	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100\10	1.26	10.08	7.76	126.80		150	1.26	10.08	7.76	126.80
	Суп-лапша домашний с курицей	250	2.09	6.33	10.46	107.83	П.6.№7	250	2.09	6.33	10.46	107.83
	Капуста тушенная с мясом	250	35,52	12,895	8,85	299,465	54-10м	300	27.40	28.60	16.60	359,36
	Чай с сахаром	200	0.2	0,0	6,5	26,8	Н.№3	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Булочка «Любимая»	100	8,8	5,0	51,7	287		100	8,8	5,0	51,7	287
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00
	итого		32.07	40.06	103.02	997.42			40.78	46.21	127.43	1095,79
Третий день Обед	Салат из свежих огурцов	100\5	0.72	10.08	3.0	103.60	С.№19	150	1.08	15.12	4.5	155.90
	Суп картофельный с макаронами	250	21	3,7	60,7	33,2	П.6.№5	250	21	3,7	60,7	33,2
	Каша рассыпчатая	150\5	3.90	5.10	38.30	225.20	Г№6	180\5	4.68	6.12	48.36	270.24
	Мясо в красном соусе											
	Чай с сахаром	200	0.70	0	21.0	46.90	Н.№4	200	0.70	0	21.0	46.90
	йогурт	150	0.40	0.30	9.10	41.60	м\б№6	150	0.40	0.30	9.10	41.60
	Хлеб ржаной	40	2,21	0.40	12,83	124,0		60	3.32	0.60	19.24	124.00

	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00
	итого		54,41	42,24	176,47	960,46			58,96	48,65	358,24	1191,37
<b>Четвертый день обед</b>	Салат из свежих помидор	100	0.55	3.09	2.31	39.28	С.н.20	150	1.11	6.18	4.62	78.56
	Суп гороховый	250	2.30	7.70	15.43	140.59	П.б.№8	250	2.30	7.70	15.43	140.59
	Жаркое домашнему	200	18.95	12.47	17.51	280.93	М.б.№5	250	22.54	17.33	22.13	334.08
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	Н.№3	200	0.56	0	27.89	113.79
	Хлеб ржаной	40	2,21	0.40	12,83	124,0		60	3.32	0.60	19.24	124.00
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.45	24.80	157.00		80	6.10	0.60	39.40	188.00
	апельсин	150	0.40	0.30	9.10	41.60		150	0.40	0.30	9.10	41.60
	итого		28.77	24.41	109.87	897.19			36.33	32.71	137.81	1020.62
<b>Пятый день обед</b>												
	Салат из свежей капусты	100	1,30	10,10	8,30	129,30	С№8	150	1.95	15,15	12,45	193,95
	Суп с рыбными консервами	250	9.87	5.12	15.52	147.45	П.б.№9	250	9.87	5.12	15.52	147.45
	Картофельное пюре	150\50	3.19	6.06	23.29	160.46	В.б.№2 0	180\50	3.84	8.88	26.28	242.40

	Мясо в красном соусе	100	21.68	22.21	6.74	331.53	М№20	100	21.68	22.21	6.74	331.53
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0	14.99	60.64	Н№8	200	0.16	0	14.99	60.64
	Хлеб ржаной	40	2.21	0.40	24.83	124.00		60	3.32	0.60	19.24	124.00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,46	24,80	157,00		80	6,1	0,60	39,40	188.00
	итого		41.49	35.27	115.2	1110.38			46.13	39.48	132.24	1287.969