

Утверждаю
Руководитель ООО « Меркурий »



Согласовано
Руководитель учреждения

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ

Период сентябрь, октябрь месяц 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,32	7,15	0	200	
1 день	ГЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5/150	7,42	5,75	35,47	210,95	№199
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			19,27	13,43	67,34	530,07	
2 день							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,78	1,94	3,87	36	№45
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,26	4,77	8,43	130,50	№234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			15,25	12,12	89,12	435,67	
3 день	ГЛЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338

	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/50	18,64	17,21	18,61	262,40	№290
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,29	4,69	32,55	188,15	№203
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			28,34	24,17	100,83	694,67	
4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	25,68	№52
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00	№280
	РИС ОТВАРНОЙ	5/150	3,67	3,58	37,57	200,83	№304
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			16,67	19,27	84,96	555,63	
5 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,24	5,37	19,36	159	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	6,63	7,76	38,81	251,88	№171
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			20,8	14,06	99,84	604	
6 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36	№45
	БИФТЕКС РУБЛЕННЫЙ	80	8,32	7,15	0	200	№266
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	5/150	4,02	4,64	35,67	202,16	№171

	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			16,65	14,26	71,41	584,28	
Неделя 2							
1 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80	10,24	5,37	19,36	159	№295
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,29	4,69	32,55	188,15	№203
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			18,46	10,99	93,58	540,27	
2 день							
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,11	15,82	11,71	232,4	№71
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	4,30	4,55	35,88	203,13	№291
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			20,33	22,88	79,46	610,70	
3 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	№45
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,26	4,77	8,43	130,50	№234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25	№312
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	

Итого:				16,11	13,38	72,61	500,87	
4 день								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60		0,84	3,61	4,96	25,68	№52
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/150		19,49	12,04	41,09	351,13	№291
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		0,66	0,09	32,01	132,80	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20		1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:				24,48	16,26	102,43	625,73	
5 день								
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50		8,63	11,55	10,56	183,00	№280
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		6,66	9,02	34,00	200,00	№303
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200		0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20		1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:				19,22	21,50	86,23	576,12	
6 день								
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60		0,52	2,13	4,45	50,00	№62
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/50		18,64	17,21	18,61	262,40	№290
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150		3,06	4,80	20,44	137,25	№312
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200		0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20		1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:				25,75	24,67	75,37	595,77	
Средняя величина за 12 дней:				21,30	21,61	85,49	613,61	