

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     | ПЮРЕ 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 ПЮРЕ                 | 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     | ПЛОДЫ 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  |
|        | БИФТШЕКС 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 ПЮРЕ                    | 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 |
|                              | ФРИКАДЕЛКИ 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 ПЮРЕ             | 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 |      |