



Утверждаю:
Директор ПУШ «Приоритет»

Мажиева З.С.
приказ №58 от 29.08.2022

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|--|------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Неделя 1 | | | | | | |
| День 1 | | | | | | |
| обед: | Чечевичный суп | 4,3 | 1,4 | 9 | 65,6 | |
| полдник: | Сосиска в тесте | 12 | 18 | 21 | 285 | |
| Итого за день: | | 16,3 | 19,4 | 30 | 340 | |
| День 2 | | | | | | |
| обед: | Макароны с мясной подливой | 13 | 10,5 | 5,7 | 174 | |
| полдник: | Печенье | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | |
| Итого за день: | | 20,5 | 20,3 | 80,1 | 591 | |
| День 3 | | | | | | |
| обед: | Суп «Лапша» | 4,2 | 3,6 | 3,8 | 63,7 | |
| полдник: | Пончики | 5,3 | 25 | 47 | 434 | |
| Итого за день: | | 9,5 | 28,6 | 50,8 | 497,7 | |
| День 4 | | | | | | |
| обед: | Пюре с рыбой | 6,4 | 8,1 | 9,8 | 137 | |
| полдник: | Оладушки с повидлом | 8,4 | 8,1 | 21,4 | 193,8 | |
| Итого за день: | | 14,8 | 16,2 | 31,2 | 330,8 | |
| День 5 | | | | | | |
| обед: | Гречка с мясной подливой, морковный салат | 4,2 0,8 | 9,5 7,5 | 14,6 4,7 | 172,7 88,2 | |
| полдник: | Хлеб с маслом | 5,8 | 22,8 | 38,4 | 385 | |
| Итого за день: | | 10,8 | 39,8 | 57,7 | 545,9 | |
| Неделя 2 | | | | | | |
| День 1 | | | | | | |
| обед: | Борщ | 3,8 | 2,9 | 4,3 | 57,7 | |
| полдник: | Пирожок с картошкой | 4,2 | 12,9 | 25,6 | 235 | |
| Итого за день: | | 8 | 15,8 | 29,9 | 292,7 | |
| День 2 | | | | | | |
| обед: | Плов, салат из капусты | 10,5 | 8,7 | 15,1 | 179,2 | |
| полдник: | Пирожки | 12,7 | 7,3 | 33,2 | 250 | |
| Итого за день: | | 23,2 | 16 | 48,3 | 429,2 | |
| День 3 | | | | | | |
| обед: | Гороховый суп | 3,2 | 1,1 | 10 | 61 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------|-------|-------|--------|------|
| | | | | | | |
| полдник: | Печенье | 7,5 | 9,8 | 74,5 | 417 | |
| Итого за день: | | 9,7 | 10,9 | 84,5 | 478 | |
| День 4 | | | | | | |
| обед: | Вермишель с крылышками, свекольный салат | 5,3 | 3,5 | 3,7 | 68,1 | |
| | | 2,1 | 1,7 | 14,8 | 82 | |
| полдник: | Хлеб с маслом | 5,8 | 22,8 | 38,4 | 385 | |
| Итого за день: | | 13,2 | 27 | 56,9 | 435,1 | |
| День 5 | | | | | | |
| обед: | Фасолевый суп | 4 | 1,8 | 6,6 | 48,1 | |
| полдник: | Блинчики со сметаной | 8,4 | 8,1 | 21,4 | 193,8 | 93,8 |
| Итого за день: | | 12,4 | 9,9 | 28 | 241,9 | |
| Итого за весь период | | 138,4 | 203,9 | 507,4 | 4182,3 | |