



УТВЕРЖАЮ _____
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	7,60	4,26	34,94	190,4	173
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	209
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	ПР
	Чай с лимоном	200	0,22	0,00	7,09	29,12	377
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	18,95	18,66	78,34	546,78		
ОБЕД	Икра свекольная	100	0,25	1,03	2,67	20,92	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к	250	2,87	1,77	9,35	190,85	88
	Булочка со сметаной	100	13,67	22,78	23,90	208,5	411
	Макаронные изделия отварные	180	6,91	3,08	42,59	242,16	334
	Компот из кураги	200	0,84	0,04	15,14	63,64	551
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	28,5	29,33	115,07	837,97		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	7,25	6,25	10,00	132,5	ПР
	Плюшка Московская	100	5,45	4,89	40,81	236,3	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	12,7	11,14	50,81	368,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1840	60,15	59,13	244,22	1753,55		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком густенным	200	12,46	14,60	35,98	332,7	224
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	ПР
	Какао с молоком	200	2,76	2,70	10,58	77,2	54-21гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19,57	19,15	87,26	615,4		
ОБЕД	Огурцы консервированные в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	Рассольник ленинградский	250	2,90	2,73	35,63	220,2	54-3с
	Котлеты рыбные с соусом сметанным (горбуша)	100	17,93	21,50	33,17	206,71	345,3
	Картофельное пюре	180	3,62	3,13	25,83	278,6	128
	Компот из замороженной ягоды	200	0,08	0,00	7,56	30,44	639
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	ПР
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	ПР	
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	27,97	27,88	118,17	821,55		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	7,25	6,25	10,00	132,5	ПР
	Булочка сахарная	100	5,44	6,60	33,77	268,12	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	12,69	12,95	43,77	400,62		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1770	60,23	59,08	249,2	1837,57		
День 3							
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	131
	Котлета мясная с соусом	100	9,20	13,63	6,87	199,03	100,1
	Рис отварной	180	4,54	2,45	47,95	231,97	414
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,04	14,26	94,34	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19,84	19,6	87,64	622,34		
ОБЕД	Морковь тушенная с курагой	100	2,07	1,14	17,68	90,68	484
	Суп гороховый на м/к бульоне	250	6,18	2,90	22,03	140,52	548
	Гуляш из отварного мяса	100	9,67	20,23	15,84	312,31	54-2м-20,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	4,50	46,57	268,65	171
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	388
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	ПР
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	ПР	
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	31,11	29,29	126,52	928,56		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,02	0,20	32,75	137,5	592
	Ватрушки с повидлом	50	7,40	8,40	9,55	94,7	741
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	9,02	9,20	57,00	302,70		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1770	59,97	58,09	271,16	1853,6		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	12,46	8,20	33,65	245,6	175
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	ПР
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	376
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	18,99	18,66	76,73	544,3		
ОБЕД	Кабачковая икра	100	1,20	7,00	7,40	97	ПР

	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	7,10	2,68	19,52	222,41	547,1
	Печень в сметанном соусе	110	12,10	18,26	19,98	166,16	261
	Макаронные изделия отварные	180	6,91	3,08	42,59	225,49	334
	Компот из яблок и ягод	200	0,10	0,06	8,84	36,18	54-5хн-20.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31,37	31,71	119,75	859,14	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	250	0,00	0,00	33,75	100	ПР
	Косичка с сахаром	100	9,78	9,57	11,61	264,16	622
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,78	9,57	45,36	364,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	52,58	35,16	298,76	1528,98	
День 5							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	6,80	0,72	18,98	98,65	75
	Фрикадельки мясные с соусом красным	110	6,33	19,20	7,41	267,72	128/505
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,02	1,89	50,35	221,6	302
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	ПР
	Чай с лимоном	200	0,22	0,00	7,08	29,12	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	20,35	22,08	95,22	676,79	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	100	1,58	1,09	5,97	40,75	39
	Суп-харчо	250	2,52	5,28	37,60	248,63	101
	Рагу из курицы	280	20,89	23,68	52,48	392,58	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	349
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	29,65	30,77	130,57	849,18	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	2,50	1,88	12,50	132,5	ПР
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,30	9,60	28,00	220,21	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,8	11,48	40,5	352,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	61,8	64,33	266,29	1878,68	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	250	12,30	8,73	47,93	283,25	181
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	ПР
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,22	0,00	7,08	29,12	377
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	18,85	19,13	91,03	583,03	
ОБЕД	Салат из отварной моркови	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	250	5,50	7,38	17,73	160,38	106/107
	Котлеты куриные, припущенные с соусом красным	110	8,92	10,51	12,71	192,21	444/505
	Каша из гороха с маслом сливочным	180	10,63	11,24	43,04	269,1	198
	Компот из кураги	200	0,84	0,04	15,14	63,64	551
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31,16	29,9	117,01	832,58	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	7,25	6,25	10,00	132,5	ПР
	Плюшка Московская	100	5,45	4,89	40,81	236,3	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,7	11,14	50,81	368,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	62,71	60,17	258,85	1784,41	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	13,87	18,62	31,01	288,4	210
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	ПР
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
	Какао с молоком	200	2,76	2,70	10,58	77,2	54-21гн
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,98	23,17	82,29	571,1	
ОБЕД	Кабачковая икра	100	1,20	7,00	7,40	97	ПР
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	250	2,80	2,00	12,45	142,88	542
	Птица тушенная в сметанном соусе	100	16,02	17,67	24,77	222,56	442
	Рис отварной	180	4,54	2,45	47,95	231,97	546
	Компот из замороженной ягоды	200	0,08	0,00	7,56	30,44	639
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,60	29,75	121,55	836,75	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	250	0,00	0,00	29,75	100	ПР
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,30	9,60	28,00	220,21	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,3	9,6	57,75	320,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	58,88	62,52	261,59	1728,06	
День 8							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	7,90	16,8	54
	Котлета мясная с соусом	100	9,20	13,63	6,87	199,03	100.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	4,50	46,57	268,65	171
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	ПР
	Чай с лимоном	200	0,22	0,00	7,08	29,12	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,99	18,56	83,62	593,2	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,02	0,62	6,91	42,36	8
	Суп картофельный с клецками	250	2,35	2,35	20,25	155,38	146.1
	Котлеты рыбные с соусом томатным (горбуша)	100	15,64	20,90	31,67	192,78	345.2
	Картофельное пюре	180	3,62	3,13	25,83	276,6	128
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	388
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ПР

ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,81	27,73	116,20	820,82	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	592
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	8,97	9,30	22,49	214,21	738
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,39	10,06	63,39	394,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	61,19	56,35	263,21	1808,73	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	10,40	5,84	36,76	198,6	54-13
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	ПР
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	15
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,04	14,26	94,34	379
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,53	19,28	87,04	563,60	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	6,18	2,33	18,33	117,2	40
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	2,80	5,27	9,25	152,68	88
	Плов из отварной говядины	280	17,90	23,60	61,55	453,94	54-11м
	Компот из яблок и ягод	200	0,10	0,06	8,84	36,18	54-5хн-20.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ПР
	ИТОГО ЗА ОБЕД		900	31,6	31,98	123,19	891,8
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	7,25	6,25	10,00	132,5	ПР
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,15	5,63	35,21	181,71	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	12,4	11,88	45,21	314,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	62,78	49,59	247,31	1700,05	
День 10							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	20,70	19,55	64,35	465,5	54-3г-20
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,22	0,00	7,08	29,12	377
	Фрукт свежий, сезонный	1	0,60	0,60	14,70	70,5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,52	20,15	86,13	565,12	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,42	1,09	8,36	48,89	53
	Суп картофельный с фасолью	250	6,37	1,95	19,52	150,75	549
	Жаркое по-домашнему	280	16,38	26,96	58,99	480,87	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	9,30	35,42	349
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	28,83	30,72	121,39	847,73	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	7,25	6,25	10,00	132,5	ПР
	Булочка веснушка	100	4,63	4,91	34,37	196,96	606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,88	11,16	44,37	329,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	62,23	62,03	251,89	1742,31	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18170	602,52	566,45	2612,48	17615,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1817	60,252	56,645	261,248	1761,594	