

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше прих в-л

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 150 | 12,93 | 20,07 | 3,46 | 244,62 | 301 |
| | Овощи натуральные (помидоры) | 80 | 0,48 | 0,16 | 3,36 | 15,92 | 106 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 5,52 | 4,96 | 12,56 | 115,28 | 30 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,60 | 18,30 | 117 | 201 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,52 | 0,00 | 38,64 | 122,88 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 24,05 | 28,79 | 76,32 | 615,7 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 100 | 1,30 | 10,80 | 6,80 | 130 | 76 |
| | Суп картофельный с клецками | 250/25 | 1,20 | 2,60 | 8,77 | 63,25 | 146 |
| | Картофель, запеченный с яйцом и помидорами | 180 | 11,38 | 21,02 | 16,27 | 299,52 | 203 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 19,63 | 15,06 | 4,69 | 232,37 | 398 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 112 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| Соль пищевая | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1095 | 37,29 | 50,46 | 129,45 | 1057,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1645 | 61,34 | 79,25 | 205,77 | 1673,18 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 260 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2,40 | 1,78 | 14,53 | 77,66 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 501 |
| | Плоды свежие (апельсин) | 50 | 0,45 | 0,10 | 4,05 | 21,5 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 1,33 | 0,00 | 33,81 | 107,52 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 12,64 | 16,24 | 93,35 | 511,88 | |
| ОБЕД | Салат овощной с зеленым горошком | 100 | 2,80 | 7,10 | 9,10 | 111 | 69 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5,00 | 10,65 | 95 | 128 |
| | Сметана | 1 | 0,03 | 0,10 | 0,04 | 1,19 | 479 |
| | Петрушка | 5 | 0,19 | 0,02 | 0,38 | 2,45 | б/н |
| | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,29 | 40,57 | 245,52 | 414 |
| | Суфле рыбное | 120 | 19,20 | 5,76 | 3,12 | 141,6 | 335 |
| | Компот из свежих плодов или ягод (из плодов) | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | 507 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 977 | 31,41 | 26,23 | 143,07 | 867,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1527 | 44,05 | 42,47 | 236,42 | 1379,38 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 | 268 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,90 | 6,20 | 15,70 | 144,1 | 30 |
| | Плоды свежие (яблоки) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,5 | 112 |
| | Чай с молоком | 190 | 1,42 | 1,23 | 15,10 | 76,95 | 495 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 1,14 | 0,00 | 28,98 | 92,16 | 108 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 15,20 | 16,25 | 97,08 | 566,11 |
| ОБЕД | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 3,10 | 11,40 | 9,80 | 154 | 65 |
| | Уха рыбацкая | 300 | 6,72 | 2,67 | 11,64 | 99 | 151 |
| | Макаронные изделия отварные | 230 | 8,67 | 1,03 | 44,53 | 222,18 | 291 |
| | Кнели из говядины | 100 | 16,40 | 13,00 | 5,60 | 212 | 379 |
| | Кисель из свежих ягод | 200 | 0,20 | 0,10 | 21,50 | 87 | 505 |
| | Плоды свежие (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Соль пищевая | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1174 | 38,47 | 29,18 | 159,59 | 1001,52 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1724 | 53,67 | 45,43 | 256,67 | 1567,63 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка манная с изюмом | 200 | 8,80 | 4,70 | 51,00 | 286 | 274 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,04 | 3,44 | 18,98 | 123,2 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 501 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Плоды свежие (яблоки) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,5 | 112 |
| | Яйца вареные | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 300 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,95 | 0,00 | 24,15 | 76,8 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 19,19 | 11,04 | 114,93 | 588,5 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,10 | 6,90 | 21,90 | 162 | 73 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 134 |
| | Гуляш из говядины (2-й вариант) | 100 | 14,67 | 16,13 | 3,67 | 218,67 | 368 |
| | Руллет или запеканка картофельная с овощами | 180 | 5,58 | 10,80 | 21,06 | 203,4 | 210 |
| | Напиток витаминизированный инстантный | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 29,98 | 128 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| | Соль пищевая | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 974 | 27,88 | 39,86 | 129,70 | 919,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1524 | 47,07 | 50,90 | 244,63 | 1508,14 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 200 | 32,00 | 33,60 | 31,86 | 566,66 | 313 |
| | Молоко сгущенное | 40 | 0,80 | 2,36 | 3,80 | 46 | 481 |
| | Чай с сахаром, вареньем, медом | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 54 | 493 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,90 | 6,20 | 15,70 | 144,1 | 30 |
| | Плоды свежие (груши) | 80 | 0,32 | 0,24 | 8,24 | 37,6 | 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 40,11 | 42,40 | 73,10 | 848,36 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с чесноком | 120 | 1,80 | 12,12 | 10,20 | 157,2 | 59 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,77 | 83 | 142 |
| | Азу | 250 | 20,37 | 21,85 | 26,00 | 382,3 | 364 |
| | Кисель из кураги | 200 | 1,04 | 0,06 | 26,22 | 108,68 | 521 |
| | Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Соль пищевая | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1064 | 28,24 | 39,99 | 136,11 | 953,52 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1614 | 68,35 | 82,39 | 209,21 | 1801,88 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 228,4 | 266 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2,40 | 1,78 | 14,53 | 77,66 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 501 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 1,33 | 0,00 | 33,81 | 107,52 | 108 |
| | Плоды свежие (апельсин) | 50 | 0,45 | 0,10 | 4,05 | 21,5 | 112 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 14,54 | 13,98 | 97,09 | 514,08 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров | 110 | 1,10 | 11,22 | 3,85 | 121 | 22 |
| | Уха с крупой | 300 | 7,08 | 2,70 | 15,69 | 115,35 | 152 |
| | Макаронные изделия отварные | 230 | 8,67 | 1,03 | 44,53 | 222,18 | 291 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 19,63 | 15,06 | 4,69 | 232,37 | 398 |
| | Компот из свежих плодов или ягод (из плодов) | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | 507 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| | Соль пищевая | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1084 | 39,41 | 30,97 | 147,97 | 961,64 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1634 | 53,95 | 44,95 | 245,06 | 1475,72 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,80 | 9,46 | 35,80 | 283,6 | 267 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 | 300 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,04 | 3,44 | 18,98 | 123,2 | 1 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,60 | 18,30 | 117 | 201 |
| | Плоды свежие (мандарин) | 50 | 0,40 | 0,10 | 3,75 | 19 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,38 | 0,00 | 9,66 | 30,72 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 23,32 | 21,20 | 86,79 | 636,52 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 110 | 0,77 | 11,11 | 2,20 | 112,2 | 17 |
| | Рассольник | 250 | 1,85 | 0,00 | 5,07 | 109,5 | 133 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 29,55 | 26,38 | 18,88 | 430,68 | 369 |
| | Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей) | 180 | 0,14 | 0,14 | 10,71 | 44,21 | 295 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Соль пищевая | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 936 | 34,79 | 38,41 | 95,28 | 880,93 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1496 | 58,11 | 59,61 | 182,07 | 1517,45 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 200 | 32,00 | 33,60 | 31,86 | 566,66 | 313 |
| | Молоко сгущенное | 40 | 0,80 | 2,36 | 3,80 | 46 | 481 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,90 | 6,20 | 15,70 | 144,1 | 30 |
| | Чай с молоком | 190 | 1,42 | 1,23 | 15,10 | 76,95 | 495 |
| | Плоды свежие (груши) | 50 | 0,20 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 0,47 | 0,00 | 12,07 | 38,4 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 555 | 41,79 | 43,54 | 83,68 | 895,61 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с сыром и чесноком, | 110 | 5,39 | 10,23 | 8,14 | 146,3 | 56 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 8,55 | 7,89 | 28,47 | 219 | 165 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Голубцы ленивые | 200 | 17,00 | 16,60 | 8,00 | 250 | 372 |
| | Соус молочный на крахмале | 50 | 1,47 | 2,37 | 3,55 | 41,77 | 438 |
| | Кисель из свежих ягод | 200 | 0,20 | 0,10 | 21,50 | 87 | 505 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| | Соль пищевая | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1005 | 35,09 | 37,97 | 128,08 | 928,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 76,88 | 81,51 | 211,76 | 1824,02 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 | 268 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,90 | 6,20 | 15,70 | 144,1 | 30 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,60 | 18,30 | 117 | 201 |
| | Плоды свежие (яблоки) | 50 | 0,20 | 0,20 | 4,90 | 23,5 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,95 | 0,00 | 24,15 | 76,8 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 17,19 | 18,62 | 95,45 | 590,8 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 3,10 | 6,90 | 21,90 | 162 | 74 |
| | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,13 | 108 | 144 |
| | Картофельное пюре со свеклой | 180 | 3,47 | 4,91 | 21,47 | 145,21 | 5/3 |
| | Суфле рыбное | 120 | 19,20 | 5,76 | 3,12 | 141,6 | 335 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| | Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| | Соль пищевая | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 996 | 31,05 | 22,60 | 147,04 | 851,15 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1546 | 48,24 | 41,22 | 242,49 | 1441,95 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка морковная с творогом | 200 | 17,46 | 20,80 | 36,40 | 386,66 | 314 |
| | Молоко сгущенное | 40 | 0,80 | 2,36 | 3,80 | 46 | 481 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6,90 | 6,20 | 15,70 | 144,1 | 30 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 501 |
| | Плоды свежие (мандарин) | 50 | 0,40 | 0,10 | 3,75 | 19 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 0,47 | 0,00 | 12,07 | 38,4 | 108 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 565 | 29,23 | 32,16 | 87,62 | 713,16 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с изюмом или черносливом | 110 | 1,65 | 7,15 | 16,28 | 136,4 | 52 |
| | Уха рыбацкая | 300 | 6,72 | 2,67 | 11,64 | 99 | 151 |
| | Руллет или запеканка картофельная с овощами | 180 | 4,55 | 9,95 | 21,60 | 194,4 | 201 |
| | Суфле из кур | 130 | 18,89 | 23,05 | 4,68 | 301,6 | 408 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| Хлеб ржаной | 65 | 1,04 | 0,78 | 21,71 | 67,6 | 109 |
| Напиток витаминизированный инстантный | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 29,98 | 128 |
| Хлеб пшеничный | 76 | 1,44 | 0,00 | 36,71 | 116,74 | 108 |
| Соль пищевая | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 1066 | 34,29 | 43,60 | 121,02 | 945,72 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1631 | 63,52 | 75,76 | 208,64 | 1658,88 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 15901 | 575,18 | 603,49 | 2242,72 | 15848,23 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1590,1 | 57,52 | 60,35 | 224,27 | 1584,82 | |