

1 неделя Весна - лето
Понедельник

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ



Н.В. Ушакова

Принем пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18			
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6	54-60-2020
	Каша овсяная молочная вязкая	200	250	8,5	10,7	12,8	15,9	34,2	42,1	285,7	357,1	54-9к-2020
	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2	54-23гн-2020
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
	Сыр (поршьям)	10	10	2,35	2,35	3	3	0	0	37	37	23
	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	7,9	1	1	47,6	47,6	236	236	
	Итого за завтрак									779,5	850,9	
2 завтрак	Печенье	10	10	0,8	0,8	1	1	7,4	7,4	42	42	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	54-2гн-2020
	Итого за второй завтрак									68,8	68,8	
Обед	Помидоры консервированные	60	60	0,36	0,36	0,05	0,05	1,13	1,13	6,3	6,3	52
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	7,9	9,87	5,7	7,12	12,56	15,5	117,96	147,45	54-12с/2020
	Ратат овощное с мясом	200	250	18,7	23,4	22,8	28,4	18,8	23,5	355	444	ТТК № 5
	Компот из сухофруктов	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	23,8	23,8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4,15	8,3	0,75	1,5	24,05	48,1	136	272	
	Итого за обед									843,26	1097,75	
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	2,6	3,3	8	10	8,1	10,1	115	144	52
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	150	13,7	14,68	2,3	2,46	6,7	7,18	103	110,36	299/2021
	Рис отварной	150	180	3,6	4,3	5,4	6,4	36,4	43,7	208,7	250,4	54-6г/2020
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76	648
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3,95	7,9	0,5	0,1	23,8	47,6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4,15	4,15	0,75	0,75	24,05	24,05	136	136	
	Итого за ужин									829,7	1025,76	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4,66	4,66	2,54	2,54	21,94	21,94	100	100	
	Итого за 2 ужина									100	100	
	Итого за день			97,17	116,52	91,14	104,77	356,19	640,86	2621,26	3143,21	

1 неделя Весна-лето
Среда

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		г-11	г-18	г-11	г-18	г-11	г-18	г-11	г-18			
Завтрак	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	2,6	3,3	8	10	8,1	10,1	115	144	52
	Омлет натуральный	120/5	150/10	10,6	13,3	15,6	19,5	1,8	2,3	190	238	
	Чай с молоком или сливками	200	200	1,6	1,6	1,4	1,4	8,6	8,6	53,5	53,5	54-4гн/2002
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
	Сыр (поршьян)	10	10	2,35	2,35	3	3	0	0	37	37	23
	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	7,9	1	1	47,6	47,6	236	236	
	Итого за завтрак							704,5	781,5			
2 завтрак	Вафли	10	10	0,8	0,8	6,2	6,2	12,6	12,6	54	54	
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	685
	Итого за второй завтрак							146	146			
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	100	0,6	0,7	5,9	7,4	2,3	2,9	65	81	20
	Суп картофельный с овощами и грибами	200/15	300/25	6,4	9,6	3,5	5,3	25,5	38,2	161	242	139
	Калюста тушенная с мясом	200	250	22,1	27,4	22,8	28,6	13,2	16,6	347,1	433,7	54-10м-2020
	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,2	17,2	68	68	631
	Мандарины	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	45	45	
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	23,8	23,8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4,15	8,3	0,75	1,5	24,05	48,1	136	272	
	Итого за обед							940,1	1259,7			
Ужин	Помидоры натуральные консервированные	45	60	0,36	0,36	0,05	0,05	1,13	1,13	6,3	6,3	70
	Жаркое по-домашнему	200	250	20,1	25,1	19,3	24,2	17,1	21,5	323	403,7	54-9м-2020
	Напиток апельсиновый	200	200	0,1	0,1	0,01	0,01	18,9	18,9	73	73	699
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3,95	7,9	0,5	0,1	23,8	47,6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4,15	4,15	0,75	0,75	24,05	24,05	136	136	
	Итого за ужин							729,3	928			
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4,66	4,66	2,54	2,54	21,94	21,94	100	100	
	Молоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
	Итого за 2 ужин							147	147			
	Итого за день			98,87	123,97	109,2	129,45	329,33	400,78	2666,90	3262,20	

1 неделя Весна-лето

МЕНЮ

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	
Завтрак	Салат из свежих помидоров	80	100	0.7	0.9	3.6	4.5	3.8	4.8	51	64	19
	Пудинг творожный	200/10	220/15	29.4	32.3	19.2	21	72.5	86.4	576	660	
	Чай с лимоном	200	200	0.2	0.2	0.04	0.04	10.2	10.2	41	41	
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Сыр (порциями)	10	10	2.35	2.35	3	3	0	0	37	37	
	Хлеб пшеничный	100	100	7.9	7.9	1	1	47.6	47.6	236	236	23
	Итого за завтрак									1014	1111	
2 завтрак	Булочка "Домашняя"	100	100	7	7	11.8	11.8	53.4	53.4	348	348	769
	Сок	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	685
	Апельсин	100	100	0.9	0.9	0.2	0.2	8.1	8.1	43	43	
	Итого за второй завтрак									483	483	
Обед	Икра свекольная	80	100	1.8	2.2	5.4	6.7	8.3	10.3	88	110	78
	Уха "Рыбацкая"	200/25	300/35	5.8	8.7	1.8	2.7	16.39	24.51	105	158	181
	Котлеты, биточки, шницели	80/30	120/50	13.8	21.6	11.1	17.5	11.1	17.4	200	315	451
	Гороховое пюре	150/4	180/8	15.1	19.2	4.9	8.5	35.5	41.3	249	327	108
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76	648
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	3.95	0.5	0.5	23.8	23.8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4.15	8.3	0.75	1.5	24.05	48.1	136	272	
	Итого за обед									972	1376	
Ужин	Нарезка из свежих огурцов	50	50	0.35	0.35	0.05	0.05	0.95	0.95	5.5	5.5	
	Рыба запеченная	100	150	17.2	22.9	6.5	8.6	0	0	125.2	166.9	310
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.3	6.4	5.5	6.6	32.7	39.2	202	242.4	54-1г-2020
	Какао на молоке	200	200	1.6	1.6	1.8	1.8	12.4	12.4	69	69	630
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3.95	7.9	0.5	0.1	23.8	47.6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4.15	4.15	0.75	0.75	24.05	24.05	136	136	
	Итого за ужин									728.7	928.8	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4.66	4.66	2.54	2.54	21.94	21.94	100	100	
	Итого за 2 ужин									100	100	
	ИТОГО за день			131.36	164.56	97.63	116.08	470.94	562.41	3297.70	3998.80	

1 неделя Весна - лето

МЕНЮ

Пятница

Примечание	Наименование блюда	Вес		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	54-60-2020
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	300	4.4	6.6	41	6.2	15.9	23.8	119	178	160
	Кофейный напиток на молоке	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	54-23гн-2020
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Сыр (попшам)	10	10	2.35	2.35	3	3	0	0	37	37	23
	Хлеб пшеничный	100	100	7.9	7.9	1	1	47.6	47.6	236	236	
	Итого за завтрак									612.8	671.8	
2 завтрак	Вафли	10	10	0.8	0.8	6.2	6.2	12.6	12.6	54	54	
	Чай с сахаром	200	200	0.2	0.2	0	0	6.5	6.5	26.8	26.8	685
	Итого за второй завтрак									80.8	80.8	
Обед	Салат "Студенческий"	80	100	3	3.8	8.4	10.5	5.4	6.8	109	137	37
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	4.7	5.88	6.1	7.62	10.1	13.63	114.2	142.77	54-2с/2020
	Печень по-строгановски	90/40	120/50	23.4	29.2	17.2	19.8	3.38	3.4	26.2	30.9	431
	Рис отварной	150	180	3.6	4.3	5.4	6.4	36.4	43.7	208.7	250.4	54-6г/2020
	Компот натуральный	200	200	2.3	2.3	0.5	0.5	12	12	97	97	
	Мандарины	100	100	0.8	0.8	0.2	0.2	7.5	7.5	38	38	
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	3.95	0.5	0.5	23.8	23.8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4.15	8.3	0.75	1.5	24.05	48.1	136	272	
	Итого за обед									1082.9	1364.17	
Ужин	Салат "Пестрый"	80	100	0.8	1	3.6	4.5	8.6	10.8	70	88	31
	Рыба запеченная с картофелем	265	330	10.6	13.2	17.5	21.8	25.5	31.8	337	420	250
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76	648
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3.95	7.9	0.5	0.1	23.8	47.6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4.15	4.15	0.75	0.75	24.05	24.05	136	136	
	Итого за ужин									810	1029	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4.66	4.66	2.54	2.54	21.94	21.94	100	100	
	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	
	Итого за 2 ужин									147	147	
	Итого за день			94.81	116.39	139.54	117.51	350.58	427.08	2733.50	3292.77	

1 неделя Весна - лето

МЕНЮ

Суббота

Суббота												
Принем пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	1,9	1,9	12	12	
	Сырники из творога	150/10	180/15	25,8	31	16,2	19,4	38,2	45,8	404	485	294
	Какао на молоке	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2	54-21гн-2002
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
	Сыр (порцианн)	10	10	2,35	2,35	3	3	0	0	37	37	23
	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	7,9	1	1	47,6	47,6	236	236	
	Итого за завтрак									869,2	950,2	
2 завтрак	Пряник	10	10	0,8	0,8	0,25	0,25	9,45	9,45	48	48	
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	685
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	
	Итого за второй завтрак									236	236	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	80	100	1,2	1,5	4,1	5,2	8	10	75	94	32
	Суп картофельный с клецками	200	300	1,6	2,4	2,4	3,6	11,6	17,4	75	112	38
	Макаронник с мясом	180/5	250/10	20,1	27,9	21,1	29,4	34,6	48,1	412	573	431
	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,2	17,2	68	68	631
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	23,8	23,8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4,15	8,3	0,75	1,5	24,05	48,1	136	272	
	Итого за обед									884	1237	
Ужин	Икра свекольная	80	100	1,8	2,2	5,4	6,7	8,3	10,3	88	110	78
	Суфле рыбное	80/5	120/10	23,8	35,7	5,6	8,4	0,1	0,15	147	220	208
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	11	6,9	9,3	35,9	47,9	238,9	318,5	203
	Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0,04	0,04	10,2	10,2	41	41	686
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3,95	7,9	0,5	0,1	23,8	47,6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4,15	4,15	0,75	0,75	24,05	24,05	136	136	
	Итого за ужин									841,9	1134,5	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4,66	4,66	2,54	2,54	21,94	21,94	100	100	
	Итого за 2 ужин									100	100	
	ИТОГО за день			122,56	159,86	92,83	113,48	394,55	485,35	2931,10	3657,70	

1 неделя Весна - лето

МЕНЮ

Воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	
Завтрак	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	2,6	3,3	8	10	8,1	10,1	115	144	52
	Омлет натуральный	120/5	150/10	10,6	13,3	15,6	19,5	1,8	2,3	190	238	340
	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,8	3,8	3,5	3,5	11,2	11,2	91,2	91,2	54-23гн-2020
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
	Сыр (поршамн)	10	10	2,35	2,35	3	3	0	0	37	37	23
	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	7,9	1	1	47,6	47,6	236	236	
	Итого за завтрак									742,2	819,2	
2 завтрак	Пирожки печеные с капустой	75	100	4,7	6,3	5,9	7,9	24,7	33	173	230	738
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	54-2гн-2020
	Банан	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	
	Итого за второй завтрак									295,8	352,8	
Обед	Нарезка из свежих овощей	50	50	0,35	0,35	0,05	0,05	0,95	0,95	5,5	5,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,16	6,45	2,78	3,47	18,48	23,1	119,6	149,5	54-70-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	150	13,7	14,68	2,3	2,46	6,7	7,18	103	110,36	299/2021
	Картофельное пюре	150	180	3,1	3,7	6	7,2	19,7	23,6	145,8	175	54-11г/2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1	1	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	23,8	23,8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4,15	8,3	0,75	1,5	24,05	48,1	136	272	
	Итого за обед									737,9	940,36	
Ужин	Салат "Пикольный"	80	100	1,3	1,9	5,9	7,4	5,3	6,7	79,6	99,5	39
	Плов	300	350	22,6	26,3	30,4	35,5	64,5	75,3	628	733	443
	Чай с молоком или сливками	200	200	1,6	1,6	1,8	1,8	12,4	12,4	69	69	630
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3,95	7,9	0,5	0,1	23,8	47,6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4,15	4,15	0,75	0,75	24,05	24,05	136	136	
	Итого за ужин									1103,6	1346,5	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4,66	4,66	2,54	2,54	21,94	21,94	100	100	
	Итого за 2 ужин									100	100	
	ИТОГО за день			103,42	123,69	108,32	125,22	394,23	474,08	2979,50	3558,86	

2 неделя Весна- лето

МЕНЮ

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества										Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Вес		Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18			
				7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18					
Завтрак	Икра морковная	80	100	1.7	2.1	5.8	7.3	8.2	10.3	92	115	рецептуры 78		
	Каша ячневая молочная	180/5	250/7	6.4	8.8	6.8	9.5	33.1	46	221	307			
	Кофейный напиток на молоке	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2			
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73			
	Сыр (порциямн)	10	10	2.35	2.35	3	3	0	0	37	37			
	Хлеб пшеничный	100	100	7.9	7.9	1	1	47.6	47.6	236	236	23		
	Итого за завтрак									750.2	859.2			
2 завтрак	Вафли	10	10	0.8	0.8	6.2	6.2	12.6	12.6	54	54			
	1 руша	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47			
	Сок	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92			
	Итого за второй завтрак									193	193			
Обед	Помидоры консервированные	45	60	0.36	0.36	0.05	0.05	1.13	1.13	6.3	6.3	70		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	300/12	1.4	2.1	4.7	7	6.8	10.1	75	112	24		
	Рагу овощное с мясом	200	250	18.7	23.4	22.8	28.4	18.8	235	355	444	ТТК № 5		
	Компот из апельсинов	200	200	0.4	0.4	0.1	0.1	17.3	17.3	70	70	636		
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	3.95	0.5	0.5	23.8	23.8	118	118			
	Хлеб ржаной	50	100	4.15	8.3	0.75	1.5	24.05	48.1	136	272			
	Итого за обед									760.3	1022.3			
Ужин	Салат "Степной"	80	100	1.2	1.5	2.8	3.5	5.4	6.8	52	65	25		
	Котлеты рыбные	90	100	12.69	14.1	2.52	2.8	7.74	8.6	104.31	115.9	510/2014		
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.3	6.4	5.5	6.6	32.7	39.2	202	242.4	54-1г-2020		
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76	648		
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73			
	Хлеб пшеничный	50	100	3.95	7.9	0.5	0.1	23.8	47.6	118	236			
	Хлеб ржаной	50	50	4.15	4.15	0.75	0.75	24.05	24.05	136	136			
	Итого за ужин									761.31	944.3			
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4.66	4.66	2.54	2.54	21.94	21.94	100	100			
	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47			
	Итого за 2. ужин									147	147			
	ИТОГО за день			85.76	104.87	87.31	101.84	380.17	671.28	2611.81	3165.80			

2 недели Весна - лето

МЕНЮ

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	
Завтрак	Йогурт отварное	40	40	4.8	4.8	4	4	0.3	0.3	56.6	56.6	54-60-2020
	Каша манная молочная жидкая	180/ 5	250/ 7	7.3	10.2	9.2	12.8	30.5	42.3	234	325	
	Какао на молоке	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	54-21гн-2002
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	23
	Сыр (порциями)	10	10	2.35	2.35	3	3	0	0	37	37	
	Хлеб пшеничный	100	100	7.9	7.9	1	1	47.6	47.6	236	236	773
	Итого за завтрак									743.8	834.8	
2 завтрак	Булочка "Веснушка"	50	50	3.9	3.9	2.7	2.7	26.8	26.8	149	149	54-2гн-2020
	Чай с сахаром	200	200	0.2	0.2	0	0	6.5	6.5	26.8	26.8	
	Итого за второй завтрак									175.8	175.8	
Обед	Салат "Здоровье"	80	100	1.6	2	3.6	4.6	5.7	7.1	62	77	21
	Рассольник "Домашний"	200/8	300/12	1.7	2.6	4.2	6.3	10.9	16.4	90	134	
	Рыба, запеченная с морковью	200	240	32.8	39.4	22.8	27.4	7.5	9	368	442	253
	Рис отварной	150	180	3.6	4.3	5.4	6.4	36.4	43.7	208.7	250.4	
	Сок	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	
	Апельсин	100	100	0.9	0.9	0.2	0.2	8.1	8.1	43	43	
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	3.95	0.5	0.5	23.8	23.8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4.15	8.3	0.75	1.5	24.05	48.1	136	272	
	Итого за обед									1117.7	1428.4	
Ужин	Салат из свежих огурцов	80	100	0.6	0.8	3.6	4.5	2.4	3	44	55	19
	Сырники из творога	150/10	180/15	25.8	31	16.2	19.4	38.2	45.8	404	485	
	Жаркое по-домашнему	200	250	20.1	25.1	19.3	24.2	17.1	21.5	323	403.7	54-9м-2020
	Напиток ягодочно-лимонный	200	200	0.3	0.3	0.2	0.2	25.1	25.1	101	101	358
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3.95	7.9	0.5	0.1	23.8	47.6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4.15	4.15	0.75	0.75	24.05	24.05	136	136	
	Итого за ужин									1199	1489.7	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4.66	4.66	2.54	2.54	21.94	21.94	100	100	
	Итого за 2 ужин									100	100	
	Итого за день			140.41	170.41	121.54	143.19	413.6	501.55	3336.30	4028.70	

2 неделя Весна - лето
Среда

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецептуры
				г-11	г-18	г-11	г-18	г-11	г-18	г-11	г-18	
		г-11	г-18	г-11	г-18	г-11	г-18	г-11	г-18	ккал	ккал	
Завтрак	Икра морковная	80	100	1.7	2.1	5.8	7.3	8.2	10.3	92	115	рецептуры 78
	Омлет натуральный	120/5	150/10	10.6	13.3	15.6	19.5	1.8	2.3	190	238	
	Кофейный напиток на молоке	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Сыр (поршавин)	10	10	2.35	2.35	3	3	0	0	37	37	
	Хлеб пшеничный	100	100	7.9	7.9	1	1	47.6	47.6	236	236	23
	Итого за завтрак							47.6	47.6	236	236	
2 завтрак	Пряник									719.2	790.2	
	Сок	10	10	0.8	0.8	0.25	0.25	9.45	9.45	48	48	
	Итого за второй завтрак	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	685
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	100	0.6	0.7	5.9	7.4	2.3	2.9	65	81	20
	Уха с крутой	200/25	300/35	7.1	10.5	3.5	5.2	12.5	18.4	111	164	181
	Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе	100/40	120/40	14	16	12.2	13.9	10.1	11.6	207	237	471
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	250/7	10.1	14	6.3	8.7	41.7	57.9	268	372	297
	Молоко кипяченное	200	200	5.5	5.5	6.2	6.2	8.6	8.6	110	110	697
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	3.95	0.5	0.5	23.8	23.8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4.15	8.3	0.75	1.5	24.05	48.1	136	272	
	Итого за обед									1015	1354	
Ужин	Огурцы натуральные консервированные	45	60	0.36	0.36	0.05	0.05	1.13	1.13	6.3	6.3	70
	Рыба запеченная	100	150	17.2	22.2	6.5	8.5	0	0	125.2	187.8	310
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.3	6.4	5.5	6.6	32.7	39.2	202	242.4	54-1г-2020
	Соус томатный	40	50	0.5	0.7	2.3	3.1	3	4.2	28	35	593
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1	1	0.05	0.05	27.5	27.5	110	110	639
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3.95	7.9	0.5	0.1	23.8	47.6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4.15	4.15	0.75	0.75	24.05	24.05	136	136	
	Итого за ужин									798.5	1026.5	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4.66	4.66	2.54	2.54	21.94	21.94	100	100	
	Молоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	
	Итого за 2 ужин									147	147	
Итого за день				111.17	138.07	99.79	116.74	365.58	447.93	2819.70	3457.70	

Четверг

Прим пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества										Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Вес		Белки		Жиры		Углеводы		Ценность				
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18			
Завтрак	Нарезка из свежих огурцов	50	50	0,35	0,35	0,05	0,05	0,95	0,95	5,5	5,5	366		
	Запеканка из творога	150/20	180/30	27,5	33	19,8	23,8	35,1	42,1	431	517			
	Какао на молоке	200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2			
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73			
	Сыр (поршиямн)	10	10	2,35	2,35	3	3	0	0	37	37			
	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	7,9	1	1	47,6	47,6	236	236	23		
	Итого за завтрак									889,7	975,7			
2 завтрак	Пирот с рыбными консервами	80	100	8,5	10,6	6,2	7,8	31	38,8	217	271	746		
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,5	6,5	26,8	26,8	54-2гн-2020		
	Конфета	10	10	0,15	0,15	0,72	0,72	8,18	8,18	40	40			
	Итого за второй завтрак									283,8	337,8			
Обед	Салат из свежкы с соевными огурами	80	100	1,7	2,2	0,11	0,14	9,5	12	45	50,6	21		
	Суп из овощей	200	300	1,6	2,4	3,5	5,2	8,7	13	73	110	135		
	Кнели рыбные припущенные	90	100	11,57	12,86	1,03	1,14	2,57	2,86	66,86	74,28	203/2021		
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	235/7	5,5	7,6	4,3	6	38	52,8	216	300	297		
	Компот натуральный	200	200	2,3	2,3	0,5	0,5	12	12	97	97			
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	23,8	23,8	118	118			
	Хлеб ржаной	50	100	4,15	8,3	0,75	1,5	24,05	48,1	136	272			
	Итого за обед									751,86	1021,88			
Ужин	Нарезка из свежих помидоров	50	50	0,55	0,55	0,1	0,1	1,9	1,9	12	12			
	Терфетли из печени и риса	90/50	120/50	12,2	15,2	18	18,5	19,6	23	306	321	465		
	Картофельное пюре	150	180	3,1	3,7	6	7,2	19,7	23,6	145,8	175	54-11г/2020		
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	0	0	20	20	76	76	648		
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73			
	Хлеб пшеничный	50	100	3,95	7,9	0,5	0,1	23,8	47,6	118	236			
	Хлеб ржаной	50	50	4,15	4,15	0,75	0,75	24,05	24,05	136	136			
	Итого за ужин									866,8	1029			
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4,66	4,66	2,54	2,54	21,94	21,94	100	100			
	Груша	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			
	Итого за 2 ужин									147	147			
	Итого за день			111,43	135,42	90,65	101,84	401,4	493,24	2939,16	3511,38			

МЕНЮ

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18			
Завтрак	Салат из свежих помидоров	80	100	0.7	0.9	3.6	4.5	3.8	4.8	51	64	54-21к-2020 54-23гн-2020
	Каша рисовая молочная вязкая	200	250	5.2	6.6	6.5	8.1	28.4	35.7	193.7	242.1	
	Кофейный напиток на молоке	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Сыр (поршавин)	10	10	2.35	2.35	3	3	0	0	37	37	
	Хлеб пшеничный	100	100	7.9	7.9	1	1	47.6	47.6	236	236	23
	Итого за завтрак									681.9	743.3	
2 завтрак	Вафли	10	10	0.8	0.8	6.2	6.2	12.6	12.6	54	54	
	Сок	200	200	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92	
	Итого за второй завтрак									146	146	
Обед	Салат "Салатенеский"	80	100	3	3.8	8.4	10.5	5.4	6.8	109	137	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	300/12	1.4	2.1	4.7	7	6.8	10.1	75	112	24
	Гуляш	90/50	100/75	22.5	29.2	23.3	29.8	4.3	4.7	325	404	437
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.3	6.4	5.5	6.6	32.7	39.2	202	242.4	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1	1	0.05	0.05	27.5	27.5	110	110	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	3.95	0.5	0.5	23.8	23.8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4.15	8.3	0.75	1.5	24.05	48.1	136	272	
	Итого за обед									1075	1395.4	
Ужин	Салат "Школьный"	80	100	1.3	1.9	5.9	7.4	5.3	6.7	79.6	99.5	39
	Голубцы ленивые	180/40	240/60	15.4	20.7	12.7	18.2	14.9	21.8	235	332	150
	Чай с молоком или сливками	200	200	1.6	1.6	1.8	1.8	12.4	12.4	69	69	630
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3.95	7.9	0.5	0.1	23.8	47.6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4.15	4.15	0.75	0.75	24.05	24.05	136	136	
	Итого за ужин									710.6	945.5	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4.66	4.66	2.54	2.54	21.94	21.94	100	100	
	Молоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	
	Итого за 2 ужин									147	147	
	Итого за день			94.61	119.51	108.29	130.14	360.7	436.75	2760.50	3377.20	

2 неделя Весна - лето

МЕНЮ

Суббота

Сурьюота												
Присм пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	
Завтрак	Салат из свежих огурцов Омлет натуральный Какао на молоке Масло сливочное Сыр (порцивами) Хлеб пшеничный Итого за завтрак	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	54-21п-2002
		80	100	0,6	0,8	3,6	4,5	2,4	3	44	55	
		120/5	150/10	10,6	13,3	15,6	19,5	1,8	2,3	190	238	
		200	200	4,6	4,6	4,4	4,4	12,5	12,5	107,2	107,2	
		10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
		10	10	2,35	2,35	3	3	0	0	37	37	
		100	100	7,9	7,9	1	1	47,6	47,6	236	236	
										687,2	746,2	
2 завтрак	Печенье	10	10	0,8	0,8	1	1	7,4	7,4	42	42	
	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	685
	Итого за второй завтрак									134	134	
Обед	Салат картофельный с огурцами соевыми Суп картофельный с бобовыми и гречками Азу Каша гречневая рассыпчатая Кисель из концентрата Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за обед	80	100	1,2	1,5	4,1	5,2	8	10	75	94	32
		200/15	300/25	6,4	9,6	3,5	5,3	25,5	38,2	161	242	139
		80/50	100/75	23,3	31,4	27,4	36,8	3,2	4,3	352	474	Т№ 3
		180/5	250/7	10,1	14	6,3	8,7	41,7	57,9	268	372	297
		200	200	0	0	0	0	20	20	76	76	648
		50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	23,8	23,8	118	118	
		50	100	4,15	8,3	0,75	1,5	24,05	48,1	136	272	
										1186	1648	
Ужин	Салат "Здоровье" Терпегли рыбные Картофель тушенный Напиток апельсиновый Масло сливочное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за ужин	80	100	1,6	2	3,6	4,6	5,7	7,1	62	77	21
		90	100	9,03	12,9	5,6	8	8,82	12,6	121,66	173,8	510/2014
		180	230	4	5	11	14	27,2	34,7	227	290	132
		200	200	0,1	0,1	0,01	0,01	18,9	18,9	73	73	699
		10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	73	73	
		50	100	3,95	7,9	0,5	0,1	23,8	47,6	118	236	
		50	50	4,15	4,15	0,75	0,75	24,05	24,05	136	136	
										810,66	1058,8	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4,66	4,66	2,54	2,54	21,94	21,94	100	100	
	Апельсин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	
	Итого за 2 ужин									143	143	
	Итого за день			105,44	137,21	112,05	138,3	376,82	470,45	2960,86	3730,00	

2 неделя Весна - Лето

Воскресенье

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	
		7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	
Завтрак	Икра свекольная	80	100	1.8	2.2	5.4	6.7	8.3	10.3	88	110	рецептуры 7
	Каша пшениная молочная жидкая	180/5	250/7	6.7	9.3	7.9	11	31.7	44	224	312	
	Чай с лимоном	200	200	0.2	0.2	0.04	0.04	10.2	10.2	41	41	
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Сыр (поршинами)	10	10	2.35	2.35	3	3	0	0	37	37	
	Хлеб пшеничный	100	100	7.9	7.9	1	1	47.6	47.6	236	236	
	Итого за завтрак									699	809	
2 завтрак	Пирожки печёные с яблоками	75	100	4.1	5.34	3.4	4.5	31.1	41.5	171	228	73
	Кофейный напиток на молоке	200	200	3.8	3.8	3.5	3.5	11.2	11.2	91.2	91.2	
	Банан	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96	54-23гг-20
	Итого за второй завтрак									358.2	415.2	
Обед	Салат картофельный с зелёным горошком	80	100	2.6	3.3	8	10	8.1	10.1	115	144	5
	Свекольник	200/8	300/12	1.6	2.4	4.1	6.2	11.87	17.8	91	136	
	Фрикадельки рыбные	80/5	120/10	11.1	16.6	6.3	9.4	6.4	9.6	127	191	
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	250/7	5.5	7.6	4.3	6	38	52.8	216	300	
	Компот из свежих плодов	200	200	0.2	0.2	0.1	0.1	17.2	17.2	68	68	
	Хлеб пшеничный	50	50	3.95	3.95	0.5	0.5	23.8	23.8	118	118	
	Хлеб ржаной	50	100	4.15	8.3	0.75	1.5	24.05	48.1	136	272	
	Итого за обед									871	1229	
Ужин	Пудинг творожный	200/10	220/15	29.4	32.3	19.02	21	72.5	86.4	576	660	34
	Помидоры консервированные	60	60	0.36	0.36	0.05	0.05	1.13	1.13	6.3	6.3	
	Плов	300	350	22.6	26.3	30.4	35.5	64.5	75.3	628	733	
	Какао на молоке	200	200	4.6	4.6	4.4	4.4	12.5	12.5	107.2	107.2	
	Масло сливочное	10	10	0.05	0.05	8.25	8.25	0.08	0.08	73	73	
	Хлеб пшеничный	50	100	3.95	7.9	0.5	0.1	23.8	47.6	118	236	
	Хлеб ржаной	50	50	4.15	4.15	0.75	0.75	24.05	24.05	136	136	
	Итого за ужин									1644.5	1951.5	
2 ужин	Кисломолочный напиток	200	200	4.66	4.66	2.34	2.34	21.94	21.94	100	100	55
	Шоколад	10	10	0.98	0.98	3.47	3.47	5.04	5.04	55	55	
	Итого за 2 ужин									155	155	
	Итого за день			128.25	156.29	126.42	148.25	516.14	639.32	3727.70	4539.70	