



Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак I	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Сосиски отварные	100	12	22	5	280,00	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за завтрак							
		550	19,90	39,58	66,52	721,99	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№ 168
	Гуляш из свинины	50/50	12,84	10,32	3,30	187,00	№ 277
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед						
		810	27,60	24,76	100,67	737,85	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
Итого за полдник							
		350	3,08	2,78	72,92	341,38	
Итого за день:							
		1710	50,57	67,12	139,44	1801,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя День второй							
Завтрак I	Каша молочная пшеничная	250/10	11,6	10,08	35,5	227,50	№ 177
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Итого за завтрак	550	24,67	34,10	95,09	757,30	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369	№ 639
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		Итого за обед	810	24,71	30,20	125,50	884,10
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	400	0,31	0,31	27,54	391,55	
	Итого за день:	1760	49,68	64,61	248,13	2032,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День третий						
Завтрак I	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	550	27,48	25,06	75,84	637,06	
Обед	Суп карофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		Итого за обед	800	34,03	33,71	134,40	983,23
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	350	0,83	1,06	29,05	272,15	
	Итого за день:	1700	62,33	59,83	239,29	1892,43	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День четвертый								
Завтрак I	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376	
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875		
	Итого за завтрак	550	24,14	46,32	46,29	725,80		
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57	
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,90		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№ 168	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
		Итого за обед	810	23,15	27,73	102,57	750,00	
		Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
Полдник	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	400	2,56	2,03	71,41	326,35		
	Итого за день:	1760	49,85	76,08	220,27	1802,14		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Итого за завтрак	560	27,33	33,70	95,47	805,91	
Обед	Суп картофельный с яйцом	250	11,5	5,6	17,8	186,25	№ 140
	Плов со свиной и свежими овощами	200/50/60	28,56	17,63	50,29	482,8	№ 443
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	810	43,57	23,94	118,31	865,10	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	350	9,93	17,76	47,95	406,58	
	Итого за день:	1720	80,83	75,40	261,73	2077,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День шестой							
Завтрак I	Оладьи с фруктовым джемом	180/50	11,86	9,89	107	558,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686
	Яйцо вареное с икрой кабачковой	40/30	5,8	5,22	0,36	72	
	Итого за завтрак	550	22,08	17,89	139,77	806,82	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3	5,75	24,12	165	№ 113
	Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	800	31,01	21,32	101,91	777,37	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	400	7,51	9,16	33,61	257,12	
	Итого за день:	1750	60,60	48,37	275,29	1841,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День седьмой							
Завтрак I	Сосиска отварная	100	12	22	5	280,00	
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за завтрак	550	19,90	39,58	66,52	721,99	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250/10	1,2	2,4	5,9	47,8	№ 148
	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	№ 534
	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261,00	№ 282
	Напиток ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		Итого за обед	810	25,61	26,71	93,52	692,85
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	350	3,08	2,78	72,92	341,38	
Итого за день:							
		1710	48,58	69,07	232,96	1756,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделя День восьмой						
Завтрак I	Омлет натуральный с зеленым горошком	180/30	15,09	26,22	4,74	320,01	№ 216
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за завтрак	550	24,14	46,32	46,29	725,80	
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	250	7,61	2,1	21,12	155,18	№ 139
	Рис отварной	200	4,81	16,3	49,06	369,00	№ 639
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	800	29,32	27,8	126,52	904,28	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	400	9,41	17,01	46,44	391,55	
	Итого за день:	1750	62,865	91,125	219,245	2021,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День девятый							
Завтрак 1	Запеканка творожная с фруктовым соусом	150/40	22,75	21,95	35,89	429,30	№ 366
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	550	27,48	25,06	75,84	637,06	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	6,8	13,38	123	№ 57
	Печень тушенная в сметане	50/50	19,91	5,97	7,45	211	№ 439
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№ 168
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
		Итого за обед	810	35,67	24,81	112,30	837,05
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	350	8,03	9,91	35,12	272,15	
	Итого за день:	1710	71,17	59,78	223,26	1746,25	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День десятый							
Завтрак I	Каша молочная "Дружба"	250	7,21	1,68	49,5	244,23	№ 84
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Сыр порционный	15	3,79	3,79		67,50	№ 7
	Масло сливочное	15	0,02	12,45	0,09	115,50	№ 6
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,50	195,00	№ 397
	Печенье	10	0,165	0,212	1,81	9,775	
	Итого за завтрак	550	20,44	25,91	110,90	783,81	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3	4,5	20,1	135	№ 76
	Ёжки мясные с соусом и свежими овощами	200/50/60	18,36	21,35	42,8	386,9	№ 450
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639
		Итого за обед	820	25,26	26,45	104,04	706,00
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Пирог с повидлом	100	2,25	1,72	43,87	202,50	
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845	
	Итого за полдник	400	2,56	2,03	71,41	326,35	
	Итого за день:	1770	48,26	54,39	286,35	1816,15	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 недели День одиннадцатый						
Завтрак I	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	№ 282
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,05	11,33	41,25	307	№ 168
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	5,41	22,11	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80	
	Итого за завтрак	560	30,37	28,53	89,66	741,91	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,2	5,96	10,28	105	№ 61
	Тефтели куриные с соусом	70/30	7	9	6,8	135,9	
	Макаронные изделия отварные	200	7,01	16,5	47,06	371,00	№ 204
	Напиток из ягод с/м	200	0,11	0,11	30,22	98,55	№ 394
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50	
	Итого за обед	810	19,72	32,17	114,36	807,95	
Полдник	Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
	Сосиска в тесте	100	9,10	16,70	18,90	267,70	
	Печенье	50	0,825	1,06	9,05	48,875	
	Итого за полдник	350	9,93	17,76	47,95	406,58	
	Итого за день:	1720	60,02	78,46	251,97	1956,44	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	2 неделя День двенадцатый							
Завтрак I	Блинчики домашние со сметаной	135/50	8,91	7,42	80,3	538,03		
	Хлеб пшеничный	60	4,36	2,78	27,00	151,80		
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,06	0,00	5,41	25,02	№ 686	
	Яблоко	100	5,8	5,22	0,36	72		
	Итого за завтрак	550	19,13	15,42	113,07	786,85		
Обед	Солянка по - домашнему с курой и сметаной	250/10/10	3	5,75	24,12	165	№ 157	
	Пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	217,27	№ 321	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196,00	№ 248	
	Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	21,14	86,60	№ 639	
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	20,00	97,50		
		Итого за обед	820	24,10	24,15	109,66	762,37	
		Сок в индивидуальной упаковке	200			20,00	90,00	
Полдник	Пирог с яйцом	100	7,20	8,85	6,07	133,27		
	Яблоко	100	0,305	0,305	7,535	33,845		
	Итого за полдник	400	7,51	9,16	33,61	257,12		
	Итого за день:	1770	50,74	48,73	256,34	1806,34		