



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Мокина С.П.

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше (весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	230	5,98	7,68	31,74	220	84
	Какао с молоком	200	2,90	3,10	13,60	94	289
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Сыр (порциями)	22	3,37	5,85	0,00	71,13	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	18,45	17,63	105,14	626,73	
ОБЕД	Сельдь с картофелем и маслом	125	5,64	11,33	11,35	161,36	358
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	300	15,27	14,31	15,57	237,24	56
	Картофельное пюре	180	4,68	5,76	17,64	140,4	429
	Рыба, припущенная с овощами	120	7,91	0,42	3,80	72,66	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	14,40	54,86	527
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	43,23	33,76	126,99	934,12	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	170	6,54	11,17	5,46	244,68	77
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,20	9,66	42,72	40/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	21,72	13,37	73,12	371,84	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	9,41	42,70	267,66	237

	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	120	10,37	17,22	15,38	242,12	390
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	306
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА УЖИН		640	19,69	27,03	108,90	719,22	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	9,00	5,76	15,30	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2957	112,09	97,55	429,45	2808,51	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	230	7,13	6,28	35,49	183,45	262
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Масло (порциями)	10	0,08	7,35	0,13	66	14
	Сыр (порциями)	22	3,37	5,85	0,00	71,13	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	19,98	23,18	111,32	641,18	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	110	1,65	6,05	8,14	86,9	90
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	10,14	12,03	19,77	207	163
	Рагу из птицы	220	17,23	20,26	21,19	450,96	407
	Компот из кураги	200	0,60	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	39,29	40,38	129,03	1079,36	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	95	6,21	8,74	59,30	326,39	564
	Молоко кипяченое	200	5,00	6,40	9,60	106	515
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	11,51	15,14	80,40	480,39	
УЖИН	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	4,85	1,95	56,79	48
	Макаронные изделия отварные	200/4	7,34	5,60	44,40	261,34	147
	Гуляш из отварного мяса	120	16,46	10,64	4,63	206,81	277
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		620	47,12	23,49	128,30	740,38	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	180	4,14	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	4,14	4,50	7,20	90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2872	122,04	106,69	456,25	3031,31	
День 3							

ЗАВТРАК	Омлет-с зеленым горошком	200	11,34	15,74	7,20	242	302
	Какао с молоком	200	2,90	3,10	13,60	94	289
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Сыр (порциями)	22	3,37	5,85	0,00	71,13	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		622	23,81	25,69	80,60	648,73	
ОБЕД	Винегрет овощной	110	1,49	2,93	8,47	67,23	40
	Суп картофельный с рыбой	300	11,55	5,52	21,36	181,92	19/2
	Жаркое по-домашнему	200	9,90	14,18	28,36	331,12	94
	Компот из кураги и изюма	200	0,38	0,04	15,16	60,06	4/10
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	H
Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90	
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	32,99	24,61	137,55	907,93	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	135	9,21	13,58	24,30	334,96	321
	Молоко сгущенное	40	2,80	3,16	3,80	54	481
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	26,01	18,74	86,10	473,4	
УЖИН	Рис отварной с овощами	180	4,28	5,13	42,01	195,68	58
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,38	7,30	3,94	124,2	79
	Чай с молоком и сахаром	200	1,56	1,58	9,00	56,06	287
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА УЖИН		640	20,88	14,41	85,77	509,38	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	9,00	5,76	15,30	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2797	112,69	89,21	405,32	2696,04	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	190	20,14	13,30	24,74	377,74	9/5
	Молоко сгущенное	40	2,80	3,16	3,80	54	481
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Масло (порциями)	10	0,08	7,35	0,13	66	14
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	32,42	27,51	104,37	818,34	
ОБЕД	Салат "Школьный"	110	1,79	7,81	7,73	108,35	32
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	300	9,54	13,89	11,67	216,87	142
	Картофельное пюре	180	4,68	5,76	17,64	140,4	429
	Печень по-строгановски	120	16,37	6,24	11,02	192,82	102

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	14,40	54,86	527
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1080	42,11	35,64	126,69	980,9	
ПОЛДНИК	Печенье	50	2,25	4,90	36,20	206	609
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	22,55	6,90	105,70	384	
УЖИН	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	110	1,08	7,84	4,18	92,73	19
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	190	4,60	9,90	36,02	214,28	60
	Шницель из говядины	120	15,90	20,39	12,46	241,78	381
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,68	26,46	286
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		660	24,06	38,53	78,66	660,69	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	180	4,14	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	4,14	4,50	7,20	90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2910	125,28	110,09	422,62	2933,93	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	230	6,37	9,91	32,66	267,95	268
	Какао на молоке сгущенном	200	3,10	3,20	19,40	115	290
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Сыр (порциями)	22	3,37	5,85	0,00	71,13	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	19,04	19,96	111,86	695,68	
ОБЕД	Салат из огурцов с растительным маслом	110	0,79	7,79	2,48	77,58	17
	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	300	17,58	12,66	26,10	301,02	17/2
	Капуста тушеная	190	4,92	5,51	21,13	155,86	423
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	120	10,37	17,22	15,38	242,12	390
	Компот из кураги	200	0,60	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	43,93	45,22	145,02	1111,08	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста	95	9,94	5,25	37,70	261,48	542
	Молоко кипяченое	200	5,00	6,40	9,60	106	515
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		395	15,24	11,65	58,80	415,48	

УЖИН	Салат "Здоровье"	60	1,09	3,06	4,58	50,3	20
	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	5,74	6,54	18,34	193,18	197
	Котлеты рубленные из птицы	120	16,44	19,46	10,56	273,66	98
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		620	39,63	31,46	110,80	687,02	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	9,00	5,76	15,30	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2937	126,84	114,05	441,78	3065,86	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	7,70	13,14	6,42	367,86	77/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Масло (порциями)	10	0,08	7,35	0,13	66	14
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	17,18	24,19	82,25	754,46	
ОБЕД	Сельдь с картофелем и маслом	125	5,64	11,33	11,35	161,36	358
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	300	15,27	14,31	15,57	237,24	56
	Сложный гарнир (Пюре картофельное с морковью в молочном соусе)	190	3,93	4,75	21,26	145,14	441
	Рыба, припущенная с овощами	120	7,91	0,42	3,80	72,66	244
	Компот из яблок и кураги	200	0,28	0,04	12,92	51,38	1/10
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1105	42,70	32,79	129,13	935,38	
ПОЛДНИК	Запеканка манная	180	5,04	10,39	36,59	282,28	276
	Молоко сгущенное	40	2,80	3,16	3,80	54	481
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	27,84	15,55	98,39	466,28	
УЖИН	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	60	0,99	5,04	3,07	61,9	13
	Макароны, отварные с овощами	200	6,84	8,46	38,06	196,1	221
	Оладьи из печени	120	15,74	11,63	15,12	208,8	34/8
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,68	26,46	286
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		620	26,05	25,53	82,25	578,7	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	180	4,14	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	4,14	4,50	7,20	90	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2935	117,91	102,56	399,22	2824,82	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	230/4	7,70	13,57	26,57	325,45	130
	Какао с молоком	200	3,60	2,66	13,20	113,34	292
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Сыр (порциями)	22	3,37	5,85	0,00	71,13	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	20,87	23,08	99,57	751,52	
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	110	1,08	7,84	4,18	92,73	19
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	300	10,53	14,34	21,48	260,55	61
	Рагу из птицы	220	17,23	20,26	21,19	450,96	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	14,40	54,86	527
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	38,57	44,38	125,48	1126,7	
ПОЛДНИК	Пряники	50	1,95	2,35	37,50	163	589
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,25	4,35	107,00	295,44	
УЖИН	Винегрет овощной	60	0,81	1,60	4,62	36,67	40/1
	Картофельное пюре	180	4,68	5,76	17,64	140,4	429
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,38	7,30	3,94	124,2	79
	Чай с молоком и сахаром	200	1,56	1,58	9,00	56,06	287
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		600	21,79	16,64	54,52	442,77	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	9,00	5,76	15,30	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2782	106,48	94,21	401,87	2773,03	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	230	5,47	9,68	27,44	258,68	68
	Чай с молоком и сахаром	200	1,56	1,58	9,00	56,06	287
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Масло (порциями)	10	0,08	7,35	0,13	66	14
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	13,31	19,61	96,37	622,34	
ОБЕД	Салат "Школьный"	110	1,79	7,81	7,73	108,35	32
	Уха рыбацкая	300	8,37	2,25	14,37	111,33	70

	Голубцы ленивые	200	11,98	12,74	14,12	280,18	372
	Соус сметанный с томатом	20	0,22	0,80	0,93	12,67	331
	Компот из кураги	200	0,60	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	32,63	25,64	117,08	847,03	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	190	20,14	13,30	24,74	377,74	9/5
	Молоко сгущенное	40	2,80	3,16	3,80	54	481
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	42,94	18,46	86,54	561,74	
УЖИН	Рис отварной с овощами	180	4,28	5,13	42,01	195,68	58
	Печень по-строгановски	110/30	16,01	13,57	13,73	265,54	93
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,68	26,46	286
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
	Фрукты свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА УЖИН		630	23,07	19,10	93,24	621,12	
УЖИН 2	Кисломолочная продукция (снежок)	180	4,14	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	4,14	4,50	7,20	90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2880	116,09	87,31	400,43	2742,23	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	7,70	13,14	6,42	367,86	77/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Сыр (порциями)	22	3,37	5,85	0,00	71,13	15
	Фрукты свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		622	20,47	22,69	82,12	759,59	
ОБЕД	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	110	1,08	7,84	4,18	92,73	19
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	300	9,54	13,89	11,67	216,87	142
	Рагу из овощей с крупой	190	4,01	4,86	25,75	164,54	20/3
	Рыба припущенная	120	16,21	1,33	0,72	109,06	78
	Компот из кураги и изюма	200	0,38	0,04	15,16	60,06	4/10
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	Н
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	40,89	28,57	121,71	910,86
ПОЛДНИК	Печенье	50	2,25	4,90	36,20	206	609
	Молоко кипяченое	200	5,00	6,40	9,60	106	515
	Фрукты свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,55	11,30	57,30	360	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	4,44	45,6	50/1
	Макароны, отварные с овощами	200	6,84	8,46	38,06	196,1	221
	Мясо тушеное	110	11,97	14,62	2,12	205,56	256
	Соки фруктовые (яблоко)	200	14,00	2,00	58,00	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
ИТОГО ЗА УЖИН		610	36,07	28,78	121,94	617,14	
УЖИН 2	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	517
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	9,00	5,76	15,30	156,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2852	114,69	98,40	401,92	2819,81	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	230	5,77	7,29	27,16	197,57	4/4
	Какао на молоке сгущенном	200	3,10	3,20	19,40	115	290
	Хлеб пшеничный	100	5,90	1,00	48,30	193,6	40
	Масло (порциями)	10	0,08	7,35	0,13	66	14
	Сыр (порциями)	22	3,37	5,85	0,00	71,13	15
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	18,52	24,69	106,49	691,3	
ОБЕД	Салат летний	110	1,22	3,54	8,08	77,61	16
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	300	12,33	10,26	20,67	248,76	134
	Сметана	15	0,41	1,50	0,59	17,85	H
	Картофель тушеный	180	4,10	7,74	29,63	221,83	139
	Суфле рыбное	120	8,40	5,76	4,32	141,6	335
	Компот из кураги	200	0,60	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	50	2,95	0,50	24,15	106,8	H
	Хлеб ржаной	120	6,72	1,44	40,08	160,8	109/90
ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	36,73	30,84	143,22	1042,15	
ПОЛДНИК	Сырники с морковью	135	6,25	9,17	23,95	280,12	323
	Молоко сгущенное	40	2,80	3,16	3,80	54	481
	Соки фруктовые (груша)	200	20,00	2,00	58,00	130	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		375	29,05	14,33	85,75	464,12	
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200	5,74	6,54	18,34	193,18	197
	Курица отварная	120	24,41	24,73	0,00	298,02	108
	Котлеты рубленные из птицы		0,00	0,00	0,00	0	98
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	6,68	26,46	286
	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,40	19,32	85,44	40/1
	Плоды свежие	100	0,30	0,00	11,50	48	118

ИТОГО ЗА УЖИН -	660	32,93	31,67	55,84	651,1	
УЖИН 2 Кисломолочная продукция (снежок)	180	4,14	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА УЖИН 2	180	4,14	4,50	7,20	90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2972	121,37	106,03	398,50	2938,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	28829	1174,72	1005,70	4154,87	28561,99	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2882,9	117,47	100,57	415,49	2856,2	