



УТВЕРЖДАЮ

(должность)  
 (подпись)  
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период 2023-2024г.г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	9,60	11,88	0,18	145,8	209
	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	18,88	5,64	30,65	296,09	230
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>513</b>	<b>32,47</b>	<b>18,10</b>	<b>54,14</b>	<b>627,53</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,75	6,18	4,91	77,7	23
	Суп-лапша домашняя	250	9,10	11,88	2,95	210,87	113
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	5,35	40,77	246,88	1126
	Котлеты рубленые из филе птицы	75	20,00	4,01	13,71	168,2	305
	Соус красный основной	50	0,46	1,54	3,89	31,18	759
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>863</b>	<b>62,31</b>	<b>31,34</b>	<b>125,03</b>	<b>1153,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1376</b>	<b>94,78</b>	<b>49,44</b>	<b>179,17</b>	<b>1781,2</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	11,11	40,94	299,94	1126
	Котлеты Московские	100	14,92	17,98	8,45	251,52	270
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,05</b>	<b>33,31</b>	<b>75,36</b>	<b>786,18</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые порциями	40	1,12	0,00	0,52	6,44	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	9,80	13,57	13,32	215,03	82
	Плов	200	18,78	20,68	40,22	422,12	265
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,8	1
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>728</b>	<b>31,83</b>	<b>34,67</b>	<b>74,93</b>	<b>806,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1216</b>	<b>61,88</b>	<b>67,98</b>	<b>150,29</b>	<b>1592,93</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	горошек зеленый консервированный порциями	20	4,60	0,24	10,66	60,54	1
	Плов с яйцами	170	8,98	21,47	40,83	393,07	1132
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,16	377
	Йогурт простоквашино 2,9% 110г	110	4,18	3,19	12,98	96,8	6н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21,03</b>	<b>25,28</b>	<b>80,50</b>	<b>700,41</b>
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,73	9,50	7,28	134,31	50
	Суп витаминный	250	17,40	16,90	23,80	314,17	1
	Пюре картофельное с маслом	210	4,68	10,14	30,98	234,53	312
	Котлеты или биточки рыбные	75	9,08	8,83	12,56	165,15	510
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>888</b>	<b>39,08</b>	<b>45,75</b>	<b>90,43</b>	<b>995,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1448</b>	<b>60,11</b>	<b>71,03</b>	<b>170,93</b>	<b>1696,21</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром кукурузой консервированной	270	24,40	38,12	4,25	458,63	211
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>30,13</b>	<b>42,46</b>	<b>30,56</b>	<b>694,19</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	6,14	3,27	70,79	24
	Суп картофельный с крупой, рыбными консервами	250	6,32	5,87	14,82	137,95	101
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,65	5,04	33,42	197,79	1129
	Гуляш	100	15,28	17,68	3,13	232,7	260
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	Н
	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>838</b>	<b>29,42</b>	<b>35,23</b>	<b>83,75</b>	<b>838,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1196</b>	<b>59,55</b>	<b>77,69</b>	<b>114,31</b>	<b>1532,54</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,12	11,11	40,94	299,94	1126
	Котлеты рубленые из филе птицы	75	20,00	4,01	13,71	168,2	305
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,16	377
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>32,39</b>	<b>15,50</b>	<b>70,68</b>	<b>618,14</b>	
ОБЕД	Огурец свежий порциями	70	0,56	0,07	1,75	9,8	71
	Суп картофельный с клецками	250	12,27	14,97	23,72	278,88	108
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,82	4,58	20,18	142,8	321
	Курица отварная	100	23,88	24,09	0,30	313,06	288
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>858</b>	<b>64,53</b>	<b>46,09</b>	<b>104,75</b>	<b>1163,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1343</b>	<b>96,92</b>	<b>61,59</b>	<b>175,43</b>	<b>1781,52</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	210	9,32	9,89	45,82	300,22	173
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
	Яблоко свежее	210	0,84	0,84	20,58	98,7	338
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>713</b>	<b>19,52</b>	<b>27,25</b>	<b>82,45</b>	<b>719,08</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,81	6,15	4,03	74,26	27
	Борщ сибирский	250	11,68	13,72	16,68	238	6
	Пюре из бобовых с маслом	160	15,58	7,66	37,47	281,18	199
	Тефтели 2-й вариант	75	10,12	17,76	9,97	240,18	279
	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,13	0,42	0,91	87,36	H
	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>823</b>	<b>40,64</b>	<b>45,79</b>	<b>97,26</b>	<b>1032,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1536</b>	<b>60,16</b>	<b>73,04</b>	<b>179,71</b>	<b>1751,8</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром, горошком консерв	190/20	19,02	21,01	55,99	487,92	204
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
	Йогурт простоквашино 2,9% 110г	110	4,18	3,19	12,98	96,8	6H
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Яблоко свежее	210	0,84	0,84	20,58	98,7	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>748</b>	<b>30,92</b>	<b>29,22</b>	<b>115,41</b>	<b>919,62</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,83	9,17	5,17	118,33	8
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	9,08	11,70	11,83	188,95	112
	Рис отварной	150	0,04	2,07	0,06	19,09	304
	Гуляш из филе курицы	125	17,93	4,52	5,31	133,92	5
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>878</b>	<b>34,07</b>	<b>27,84</b>	<b>38,18</b>	<b>607,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1626</b>	<b>64,99</b>	<b>57,06</b>	<b>153,59</b>	<b>1527,55</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	210	8,78	11,00	44,12	310,34	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	58	2,61	0,33	15,94	70,49	2
	Чай с лимоном	222	0,27	0,00	15,23	61,16	377
	груша	230	0,92	0,69	23,69	108,1	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>720</b>	<b>12,58</b>	<b>12,02</b>	<b>98,98</b>	<b>550,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидор свежий порциями	70	0,42	0,14	2,94	13,93	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,80	12,02	19,50	237,55	102
	Голубцы ленивые	100	8,99	8,37	7,06	140,09	372
	Пюре картофельное с маслом	210	4,68	10,14	30,98	234,53	312
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,8	1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>868</b>	<b>29,89</b>	<b>31,05</b>	<b>81,24</b>	<b>790,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1588</b>	<b>42,47</b>	<b>43,07</b>	<b>180,22</b>	<b>1340,83</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	150	7,33	5,77	45,18	261,62	202/1
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,27	19,67	18,09	314,6	268
	Соус красный основной	50	0,46	1,54	3,89	31,18	759
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Апельсин	280	2,52	0,56	22,68	120,4	338
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>818</b>	<b>34,18</b>	<b>31,84</b>	<b>116,04</b>	<b>964,84</b>
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,82	10,13	7,05	126,85	67
	Суп из овощей	250	11,33	13,72	15,38	230,35	99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	5,35	40,77	246,88	1126
	Азу	80	15,21	18,06	1,85	230,57	6
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Напиток брусничный	200	0,18	0,12	25,96	102,24	437
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>818</b>	<b>40,54</b>	<b>47,76</b>	<b>91,81</b>	<b>1025,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1636</b>	<b>74,72</b>	<b>79,60</b>	<b>207,85</b>	<b>1990,57</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	110/20	20,64	30,94	4,18	377,86	210
	Блинчики с ягодной начинкой	75	2,25	0,23	26,25	112,5	230
	Творожок простоквашино 3,6% 110г	110	7,37	3,96	13,97	121	6H
	Чай с молоком или сливками	215	1,66	1,59	17,37	88,82	378
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>548</b>	<b>34,92</b>	<b>37,10</b>	<b>62,57</b>	<b>789,02</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,33	7,17	9,17	110	9
	Рассольник ленинградский	250	10,70	13,78	18,22	240,38	96
	Макаронные изделия отварные	150	7,33	5,77	45,18	261,62	202/1
	Бифштекс рубленый	70	17,24	21,40	0,88	264,85	266
	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	0,80	88,84	H
	Чай с сахаром	215	0,19	0,00	15,01	58,8	376
	Соус красный основной	50	0,46	1,54	3,89	31,18	759
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>873</b>	<b>41,25</b>	<b>50,04</b>	<b>93,15</b>	<b>1055,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1421</b>	<b>76,17</b>	<b>87,14</b>	<b>155,72</b>	<b>1844,69</b>	