



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
я дс ян

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	4,86	14,78	120,15	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,08	12,11	46,62	347,59	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	50	0,77	3,04	4,66	49,08	1
	Рассольник ленинградский	180	1,53	3,87	12,33	90,68	100
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Шницель натуральный рубленый	70	9,35	27,90	0,18	289,34	319
	Соус томатный	10	0,13	0,31	0,82	6,67	419
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,33	41,47	79,08	782,84	
УПЛОТНЕНН	Котлеты "Здоровья"	150	36,81	26,13	4,76	402,11	163
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,95	0,50	24,15	106,8	143
	Соус сметанный	50	1,84	4,20	3,45	58,95	402
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	48,40	36,13	41,46	674,86	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	87,31	89,81	177,26	1848,29	
День 2							
ЗАВТРАК		Каша манная молочная жидкая	180	4,54	4,83	22,86	152,92
		Молоко кипяченое	180	5,80	5,30	9,10	107
		Гренки из пшеничного хлеба	40	3,95	0,50	24,15	106,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			400	14,29	10,63	56,11	366,72
10:00		Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	43
ИТОГО ЗА 10:00			100	0,50	0,10	10,10	43
ОБЕД		Салат из свежих овощей с солёными огурцами	50	0,65	3,05	3,10	42
		Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,80	57,6
		Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99
		Азу	70	10,94	11,60	4,06	164,88
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12
		Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103
ИТОГО ЗА ОБЕД			660	20,64	21,98	77,36	587,59
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		Кнели рыбные припущенные	70	10,46	1,51	4,05	70,71
		Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
		Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91
		Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			460	22,65	13,28	72,91	492,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	58,08	45,99	216,48	1489,66
День 3							
ЗАВТРАК		Омлет натуральный	180	16,18	26,15	4,14	317,05
		Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2
		Бутерброды с маслом (2-й вариант)	45	2,16	13,32	13,50	181,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			405	20,86	41,72	29,88	578,05
10:00		Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	43
ИТОГО ЗА 10:00			100	0,50	0,10	10,10	43
ОБЕД		Винегрет овощной	80	1,10	4,95	6,94	77,33
		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,22	3,73	6,25	63,99
		Птица в соусе с томатом	100	8,29	10,58	2,28	137,48
		Каша пшеничная рассыпчатая	130	10,13	3,95	56,00	285,74
		Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
		Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103
ИТОГО ЗА ОБЕД			690	24,92	24,05	99,89	701,74
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		Ватрушка "Лакомка"	70	11,76	16,24	20,16	273,47
		Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72
		Кисло-молочный напиток	180	5,40	1,80	7,20	72

Зразы "Школьные"									
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		70	10,64	11,14	5,85		164,4	100	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	31,18	32,95	47,68		616,59		
День 4		1645	77,46	99,82	187,65		1939,38		
ЗАВТРАК									
Каша "Дружба"		170	4,32	5,47	22,88		158,07	229	
Какао с молоком		180	2,97	2,61	12,42		84,6	462	
Бутерброд с повидлом		50	1,98	0,25	12,07		53,4	73	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,27	3,33	47,37		296,07		
10:00		100	0,40	0,40	9,80		47	82	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80		47		43
ОБЕД									
Салат картофельный с огурцами солеными		50	1,30	3,15	6,18		58,34		
Борщ с капустой и картофелем		180	1,44	3,73	9,52		77,53	95	
Макаронные изделия отварные		130	5,06	4,12	30,85		180,6	256	
Печень говяжья по-строгановски		70	16,11	9,28	5,64		171,57	356	
Компот из смеси сухофруктов		180	0,05	0,00	11,59		44,12	495	
Хлеб ржаной		50	4,00	0,75	20,05		103	574	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,96	21,03	83,83		635,16		
УПЛОТНЕНН		50	0,60	3,00	5,60		52	21	
Салат из моркови		150	24,92	19,41	18,39		345,62	279	
Запеканка из творога		10	0,26	0,49	1,63		11,89	406	
Соус молочный сладкий		200	5,80	5,30	9,10		107	469	
Молоко кипяченое		50	3,95	0,50	24,15		106,8	143	
Гренки из пшеничного хлеба		460	35,53	28,70	58,87		623,31		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1620	73,16	58,46	199,87		1601,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 5									
ЗАВТРАК									
Суп молочный с крупой		180	4,32	4,50	14,80		117	140	
Чай с молоком		180	1,44	1,17	10,35		57,6	460	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32		85,44	573	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,92	6,07	44,47		260,04		
10:00		100	0,50	0,10	10,10		43	501	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10		43		
ОБЕД									
Салат из свёклы с яблоками		50	0,50	3,00	5,50		51	28	
Суп картофельный с бобовыми		180	4,07	2,70	15,53		102,96	113	
Пюре картофельное		130	3,51	5,20	7,54		91	377	
Рыба, тушеная в томате с овощами		70	8,24	2,46	4,51		73,37	299	
Чай с сахаром		180	0,18	0,09	8,37		34,2	457	
Хлеб ржаной		50	4,00	0,75	20,05		103	574	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,50	14,20	61,50		455,53		
УПЛОТНЕНН		170	4,25	5,95	17,00		138,55	176	
Рагу из овощей (1-й вариант)									

Кофейный напиток с молоком									
Манник		180	2,52	2,25	12,24		79,2	465	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		100	5,81	5,84	33,16		207,03	550	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		450	10,24	11,89	58,53		379,78		
День 6		1610	40,16	32,25	174,60		1138,35		
ЗАВТРАК									
Каша овсяная молочная жидкая		150	4,54	4,83	22,86		152,92	230	
Какао с молоком		180	2,97	2,61	12,42		84,6	462	
Сыр (порцирный)		30	7,80	7,95	1,05		106,68	75	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32		85,44	573	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	18,47	15,79	55,65		429,64		
10:00		100	0,50	0,10	10,10		43	501	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10		43		
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты с яблоками		50	0,56	3,10	3,04		42,99	3	
Суп-пюре из картофеля		180	4,18	4,28	12,35		104,58	131	
Гренки из пшеничного хлеба		50	3,95	0,50	24,15		106,8	143	
Капуста тушеная		130	3,38	3,77	14,47		106,72	380	
Котлеты "Пермские"		70	11,52	10,88	4,96		162,06	341	
Кисель из концентрата плодового или ягодного		180	0,00	0,00	0,00		0	484	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,59	22,53	58,97		523,15		
УПЛОТНЕННЫЙ ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ									
Соус сметанный		150	25,99	7,99	21,00		260	355	
Молоко кипяченое		10	0,16	0,66	0,37		8,2	408	
200		200	5,80	5,30	9,10		107	469	
Ватрушки с повидлом		70	4,08	1,63	40,60		193,67	530	
Салат из капусты белокочанной		50	0,77	3,04	4,66		49,08	1	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	36,80	18,62	75,73		617,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	79,36	57,04	200,45		1613,74		
День 7									
ЗАВТРАК									
Каша овсяная жидкая		180	6,73	7,52	28,40		208,1	237	
Чай с молоком		180	1,44	1,17	10,35		57,6	460	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32		85,44	573	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,33	9,09	58,07		351,14		
10:00		100	0,40	0,40	9,80		47	82	
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80		47		
ОБЕД									
Салат картофельный		50	1,30	3,15	5,00		53,5	38	
Суп картофельный с фрикадельками		180	6,44	6,89	5,40		109,44	123	
Каша рисовая рассыпчатая		130	3,09	4,06	31,76		175,99	205	
Печень, тушеная в соусе сметанном		70	13,94	9,40	7,52		171,84	359	
Компот из смеси сухофруктов		180	0,05	0,00	11,59		44,12	495	

Хлеб ржаной		50	4,00	0,75	20,05	103	574	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	28,82	24,25	81,32	657,89		
УПЛОТНЕНН		80	1,10	4,95	6,04	77,33	47	
Винегрет овощной		200	2,52	2,25	12,24	79,2	465	
Кофейный напиток с молоком		70	11,22	11,69	1,49	156,13	163	
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	85,44	573	
Вафли		60	2,34	18,36	37,50	324,6	580	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	20,34	37,65	77,49	722,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	60,89	74,39	226,68	1778,73		
День 8								
ЗАВТРАК		Омлет натуральный	160	16,18	26,15	4,14	317,05	208
		Молоко кипяченое	200	5,80	5,30	9,10	107	469
		Тренки из пшеничного хлеба	40	3,95	0,50	24,15	106,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	25,93	31,95	37,39	530,85		
10:00		Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,10	10,10	43		
ОБЕД		Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,30	3,15	6,18	58,34	42
		Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	180	2,02	3,94	13,52	97,9	129
		Пюре из гороха	130	13,38	1,30	32,31	194,48	388
		Биточки из курицы	80	15,97	17,63	10,22	262,23	372
		Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	4,00	0,75	20,05	103	574	
УПЛОТНЕНН		Пюре картофельное	670	36,85	26,86	90,65	750,15	
		Чай с сахаром	130	3,51	5,20	7,54	91	377
		Манник	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
		Салат "Школьный"	100	5,81	5,84	33,16	207,03	550
			50	2,19	5,13	7,61	84,81	39
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	11,69	16,26	56,68	417,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	74,97	75,17	194,82	1741,04		
День 9								
ЗАВТРАК		Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,46	5,45	26,13	175,32	235
		Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
		Сыр (порциями)	30	7,80	7,95	1,05	106,68	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19,39	16,41	58,92	452,04		
10:00		Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47		
ОБЕД		Салат "Здоровье"	50	1,85	1,81	7,09	51,67	21

ИТОГО ЗА ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	180	47,54	10,85	27,94	427,46	119
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	10,13	3,95	56,00	285,74	177
	Фрикадельки мясные	70	15,66	13,43	0,62	185,68	145
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	Соус сметанный	10	0,16	0,66	0,37	8,2	408
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	79,39	31,45	123,66	1105,87	
	УПЛОТНЕНН	50	0,60	3,00	5,60	52	21
	Салат из моркови	160	27,31	17,79	29,17	384,29	286
	Сырники из творога запеченные	200	5,80	5,30	9,10	107	469
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	40	3,95	0,50	24,15	106,8	143
	Брежки из пшеничного хлеба	40					
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	460	37,66	26,59	68,02	650,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	136,84	74,35	260,40	2255	
День 10							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,54	5,72	28,26	182,63	236
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8,96	7,20	57,84	324,77	
	10:00	100	0,50	0,10	10,10	43	501
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,10	10,10	43	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Салат витаминный	50	0,64	2,58	3,00	38,44	2
	Свекольник	180	1,62	3,80	12,44	90,25	98
	Пюре картофельное	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	70	11,31	3,68	2,66	89,78	298
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	21,26	16,10	54,06	446,67	
	УПЛОТНЕНН	160	5,44	9,60	19,68	187,2	154
	Картофель отварной в молоке	180	5,40	1,80	7,20	72	470
	Кисломолочный напиток	70	3,50	3,92	29,68	168	539
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Шанежка с яблоками	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Хлеб пшеничный	40					
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	17,50	15,72	75,88	512,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1610	48,22	39,12	197,88	1327,08	
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	16255	736,45	642,90	2035,99	16732,81	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1625,5	73,64	64,29	203,60	1673,28	