



(должность)

(ФНО)

(*ḍama*)

Меню приготавливаемых блюд

**Возрастна
я категория:** Безмолочники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая (без молока)	180	4,54	5,72	28,26	182,63	236
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,88	6,21	55,95	302,27	
10:00	Сок	150	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1,30	4,96	7,27	79,53	47
	Суп "Уха"	180	47,54	10,85	27,94	427,46	119
	Азу с картофелем	150	20,82	45,57	28,26	608,34	325
	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		640	73,71	62,13	95,11	1262,45	
УПЛОТНЕНН	Котлета из говядины	70	15,40	31,96	17,43	413,68	339
	Соус красный основной	60	1,20	1,57	3,71	33,78	422
	Каша гречневая вязкая	120	7,88	4,96	48,50	192,24	143
	Кофейный напиток(без молока)	200	1,47	1,26	11,97	66,15	464
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	25,95	39,75	81,61	705,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	108,04	104,13	242,77	2313,57	
День 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	160	6,22	5,07	37,97	222,27	256

	Какао(без молока)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,68	8,37	71,09	401,71	
10:00	Сок	150	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	1,05	3,15	4,10	49	43
	Суп картофельный с клецками	180	1,91	2,52	6,80	57,6	115
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	209,87	202
	Фрикадельки мясные	70	5,31	8,95	6,70	126,09	145
	Соус томатный	30	0,39	0,94	2,45	20	419
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	20,21	21,91	81,14	599,76	
УПЛОТНЕНН	Пюре картофельное (без молока)	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Кнели рыбные припущенные	70	10,46	1,51	4,05	70,71	302
	Кофейный напиток(без молока)	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Вафли	50	3,75	4,90	37,20	207,5	580
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	23,68	14,51	81,71	542,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	57,07	44,89	244,04	1587,12	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет(без молока)	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Кофейный напиток(без молока)	210	1,47	1,26	11,97	66,15	464
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	20,81	27,81	35,43	468,64	
10:00	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,44	3,69	2,34	44,05	18
	Щи из свежей капусты с картофелем(без сметаны)	180	1,22	3,73	6,25	63,99	104
	Плов из отварной птицы	200	15,26	20,08	35,32	382,84	375
	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	20,97	28,25	75,55	638	
УПЛОТНЕНН	Рагу из овощей и мяса	160	9,46	21,52	14,77	291,39	322
	Какао(без молока)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Ватрушки с повидлом	70	3,96	2,16	26,30	142,64	530
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	19,88	26,98	74,19	613,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	62,06	83,44	194,97	1767,11	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"(без молока)	150	3,81	4,83	20,19	139,47	229
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	267
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,23	9,92	48,16	321,91	
10:00	Сок	150	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной и огурцов	50	0,73	3,65	1,99	44,04	5
	Борщ с капустой и картофелем(без сметаны)	180	1,44	3,73	9,52	77,53	95
	Макаронные изделия отварные	160	6,22	5,07	37,97	222,27	256
	Печень говяжья по-строгановски(без сметаны)	80	18,41	10,60	6,45	196,08	356
	Кисель плодовой или ягодный	180	0,00	0,00	0,00	0	484
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	30,80	23,80	75,98	642,92	
УПЛОТНЕНН	Биточки из говядины	100	15,40	31,96	17,43	413,68	339
	Соус красный основной	60	1,20	1,57	3,71	33,78	422
	Какао(без молока)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Картофель отварной	90	7,11	0,90	43,47	192,24	140
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	27,01	37,33	78,41	733,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	70,54	71,15	212,65	1741,53	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,50	31,42	227,7	213
	Кофейный напиток(без молока)	210	1,47	1,26	11,97	66,15	464
	Бутерброд с повидлом	40	1,58	0,20	9,66	42,72	73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11,75	8,96	53,05	336,57	
10:00	Сок	150	0,50	1,10	10,10	34,2	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	3,93	4,99	45,57	241,7	
ОБЕД	Салат из свёклы с солеными огурцами	50	0,64	3,05	3,43	43,89	31
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,07	2,70	15,53	102,96	113
	Пюре картофельное (без молока)	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
	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	20,51	14,16	62,65	458,34	
УПЛОТНЕНН	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380

	Зразы "Школьные"	70	1,78	6,80	5,85	89,98	501
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Какао(без молока)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	12,61	18,77	81,12	545,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	48,80	46,88	242,39	1581,81	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная(без молока)	180	5,45	5,80	27,43	183,51	230
	Какао(без молока)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,91	9,10	60,55	362,95	
10:00	Сок	150	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	50	2,50	1,86	8,69	61,56	21
	Суп-пюре из картофеля(без молока)	180	4,18	4,28	12,35	104,58	131
	Макаронные изделия отварные	130	6,22	5,07	37,97	222,27	256
	Гренки из пшеничного хлеба	40	7,11	0,90	43,47	192,24	143
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Котлеты "Пермские"	70	6,17	12,28	5,67	156,11	341
	Соус томатный	10	0,39	0,94	2,45	20	419
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26,75	25,42	118,97	790,96	
УПЛОТНЕНН	Запеканка картофельная с мясом	200	25,20	23,68	27,46	423,12	334
	Кофейный напиток(без молока)	200	1,47	1,26	11,97	66,15	464
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Соус красный основной	10	1,20	1,57	3,71	33,78	422
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	31,03	26,91	62,46	608,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	70,19	61,53	252,08	1805,4	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,28	7,50	36,26	245,46	225
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,62	7,99	63,95	365,1	
10:00	Сок	150	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,09	3,70	5,96	61,77	10
	Рассольник ленинградский(без сметаны)	180	1,62	3,87	12,08	90,04	100
	Капуста тушеная	130	3,38	3,77	14,47	106,72	380
	Шницель натуральный рубленый	80	4,16	16,70	0,20	167,88	319
	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		670	14,30	28,79	64,35	573,53	
УПЛОТНЕНИЕ	Котлеты из говядины	70	15,40	31,96	17,43	413,68	339
	Соус красный основной	30	1,20	1,57	3,71	33,78	422
	Какао(без молока)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Каша пшеничная вязкая	150	7,11	0,90	43,47	192,24	143
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	27,01	37,33	78,41	733,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	53,43	74,21	216,81	1715,33	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет(без молока)	180	16,18	26,15	4,14	317,05	268
	Кофейный напиток(без молока)	180	1,47	1,26	11,97	66,15	464
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	20,81	27,81	35,43	468,64	
10:00	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,44	3,69	2,34	44,05	18
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,02	3,94	13,52	97,9	129
	Пюре из гороха с маслом	150	16,09	3,66	29,06	213,66	389
	Биточки из курицы	80	16,04	17,29	9,90	255,58	372
	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		700	38,77	29,42	83,24	748,39	
УПЛОТНЕНИЕ	Пюре картофельное (без молока)	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Какао(без молока)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
	Салат "Витаминный"	50	0,80	3,00	4,10	47	10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	14,52	16,40	81,96	524,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	74,50	74,03	210,43	1788,97	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	180	8,40	8,56	32,34	240,2	220
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,74	9,05	60,03	359,84	
10:00	Сок	150	0,50	0,10	10,10	43	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,50	0,10	10,10	43	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,94	3,17	7,32	61,8	38
	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,32	6,42	17,62	144,96	123
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,09	4,06	31,76	175,99	205
	Печень, тушенная в бульоне	80	15,94	10,74	8,59	196,38	359

	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103	574
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	28,34	25,14	96,93	726,25	
УПЛОТНЕН	Винегрет овощной	80	1,30	4,96	7,27	79,53	47
	Кофейный напиток(без молока)	210	1,47	1,26	11,97	66,15	464
	Котлета "Здоровье"	80	3,26	12,87	1,70	135,97	163
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	12,94	24,39	77,46	574,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	59,96	58,68	244,52	1703,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	5,80	4,24	25,08	156,49	223
	Кофейный напиток(без молока)	180	1,47	1,26	11,97	66,15	464
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,43	5,90	56,37	308,08	
10:00	Сок	150	0,50	0,10	10,10	34,2	501
ИТОГО ЗА 10:00		150	3,93	4,99	45,57	241,7	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,56	3,10	3,04	42,99	3
	Свекольник(без сметаны)	180	1,62	3,80	12,44	90,25	98
	Пюре картофельное (без молока)	130	3,51	5,20	7,54	91	377
	Рыба, тушенная в соусе	80	12,93	4,21	3,04	102,6	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		670	22,80	17,15	54,48	464,04	
УПЛОТНЕН	Котлета "Ленивый голубец"с рисом	150	12,96	10,64	6,62	175,46	163
	Какао(без молока)	200	3,30	2,90	13,80	94	462
	Пирожки печеные с фруктами	60	2,98	2,62	20,03	117,3	535
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	573
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	22,80	16,96	69,57	519,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	53,96	57,36	248,30	1533,02	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17100	657,34	663,94	2281,62	17537,54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1710	65,73	66,39	228,16	1753,75	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334570

Владелец Койнова Марина Валерьевна

Действителен с 24.07.2024 по 24.07.2025