

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ГБОУ «КОРОЧАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
Иванов И.А.
Иванова Н.Д.
" 10 октября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Сезон: Осенний-зимний

Возрастная категория: Дети 3 года - 7 лет(бр)

1-ая неделя / Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Макароны запеченные с сыром	65	3,50	3,93	12,89	101	124
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
Булочка	25	1,79	0,18	11,20	54	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	432	13,15	14,71	47,87	377	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,52	2,63	14,37	95	270
Всего в Второй завтрак	205	4,67	2,74	28,40	157	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	100	1,13	0,11	19,37	83	13
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Плов из отварной говядины	145	12,18	12,99	21,57	252	193
Горошек зеленый	20	0,58	0,04	1,18	7	54-20з-2020
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,20	0,00	18,76	76	647
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
Конфеты	50	0,75	3,78	33,81	172	
Всего в Обед	940	19,24	21,36	127,96	780	
Полдник						
Винегрет с растительным маслом	100	0,95	7,89	6,22	100	54-16з-2020
Сельдь	13	2,08	0,98	0,00	17	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293

Всего в Полдник		338	5,57	9,05	37,98	256	
Ужин							
Печень говяжья по-строгановски	50	5,08	4,51	0,72	64	192	
Картофель отварной	125	1,19	4,89	16,38	114	239	
Огурец соленый	25	0,19	0,03	0,35	2	247	
Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,36	0,08	40	365	
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27		
батон	10	0,71	0,07	4,48	21		
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020	
Всего в Ужин		411	8,23	14,04	36,53	305	
Второй ужин							
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21		
Всего в Второй ужин		210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день			56,83	66,36	290,51	1 985	
1-ая неделя/Вторник							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31	
Голубцы ленивые	200	13,28	13,97	14,54	237	54-3м-2020	
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365	
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27		
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286	
Всего в Завтрак		617	20,06	29,99	53,94	566	
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	200	5,26	4,40	8,74	96	288	
Сыр (порциями)	18	3,92	4,68	0,00	58	366	
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
Всего в Второй завтрак		243	10,33	9,19	22,77	216	
Обед							
соль	5	0,00	0,00	0,00			
Икра свекольная	50	1,07	0,83	5,31	33	54-15з-2020	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,53	8,24	81	63	
Птица отварная	70	10,91	11,12	0,51	146	212	
Каша гречневая рассыпчатая	50	2,57	1,87	10,91	71	219	
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247	
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89	
Всего в Обед		795	19,68	19,16	74,15	548	
Полдник							
Пудинг из творога с яблоками	75/20	7,10	6,27	20,01	165	54-4т-2020	

сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Всего в Полдник	320	9,64	6,45	51,77	304	
Ужин						
Икра кабачковая	33	0,59	2,59	2,31	35	
Котлеты рыбные любительские	70/30	7,45	3,63	10,59	105	162
Картофель отварной в молоке	145	2,97	3,89	23,15	139	240
Огурец соленый	25	0,19	0,03	0,35	2	247
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	365
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Чай с лимоном и сахаром	180	0,14	0,03	9,31	38	54-3гн-2020
Всего в Ужин	513	13,02	14,03	55,67	400	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день		78,69	83,29	270,06	2 145	
1-ая неделя/Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	5,10	5,63	19,35	148	109
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	507	10,29	12,85	54,11	373	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,52	2,63	14,37	95	270
Печенье	40	2,82	4,15	8,59	83	
Всего в Второй завтрак	230	6,42	6,78	30,27	208	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	50	1,19	3,94	4,75	59	54-7з-2020
Суп картофельный с горохом	250	4,32	3,43	18,04	120	54-8с-2020
Котлеты	60	8,20	9,42	10,62	160	189
Картофельное пюре	145	1,76	5,32	17,40	125	241
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	900	18,54	23,10	89,30	639	
Полдник						
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293

Омлет натуральный	130	10,34	14,60	2,75	184	132
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Всего в Полдник	355	12,88	14,78	34,51	323	
Ужин						
Вареники ленивые	190	19,35	17,48	26,99	343	140
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020
Всего в Ужин	402	21,13	22,81	46,09	474	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день	75,22	84,79	266,04	2 128		
1-ая неделя/Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	180	4,85	4,57	23,17	153	107
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	507	10,04	11,79	57,93	378	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,26	4,40	8,74	96	288
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Сыр (порциями)	18	3,92	4,68	0,00	58	366
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Всего в Второй завтрак	243	10,33	9,19	22,77	216	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
Салат из моркови и яблок	50	0,43	3,95	3,13	50	11
Тефтели рыбные	70/30	6,39	4,58	10,62	109	174
Рис отварной	50	1,14	1,42	11,05	61	224
Горошек зеленый	20	0,58	0,04	1,18	7	54-20з-2020
Огурец соленый	25	0,19	0,03	0,35	2	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	855	14,37	14,50	87,33	536	
Полдник						
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Оладьи с повидлом	95/10	7,12	3,34	40,27	220	327

Всего в Полдник		305	7,87	3,34	60,84	305	
Ужин							
Мясо тушеное	100	11,17	13,52	4,12	183	191	
Картофель отварной в молоке	145	2,97	3,89	23,15	139	240	
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	365	
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27		
батон	10	0,71	0,07	4,48	21		
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020	
Всего в Ужин	480	15,93	21,32	47,07	443		
Второй ужин							
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21		
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111		
Всего в день		64,50	64,61	287,70	1 989		
1-ая неделя/Пятница							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139	
Суп молочный с крупой	200	4,44	4,10	16,03	119	52	
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27		
батон	25	1,79	0,18	11,19	54		
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286	
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Всего в Завтрак	567	14,10	14,88	51,01	395		
Второй завтрак							
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
Булочка	25	1,79	0,18	11,20	54		
Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,52	2,63	14,37	95	270	
Всего в Второй завтрак	215	5,39	2,81	32,88	179		
Обед							
Икра кабачковая	30	0,54	2,35	2,10	32		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,96	2,94	17,36	104	47	
Птица тушеная	85	14,30	14,62	0,43	190	213	
Картофельное пюре	145	1,76	5,32	17,40	125	241	
Огурец соленый	25	0,19	0,03	0,35	2	247	
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283	
Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89	
соль	5	0,00	0,00	0,00			
Всего в Обед	885	22,10	26,04	86,09	667		
Полдник							
Винегрет с растительным маслом	100	0,95	7,89	6,22	100	54-16з-2020	
Сельдь	13	2,08	0,98	0,00	17		
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		

Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,20	0,00	18,76	76	647
Всего в Полдник	308	4,30	8,98	31,70	225	
Ужин						
Морковь отварная	50	0,67	0,04	3,42	17	248
Тефтели из говядины с рисом	70	6,55	9,42	9,09	147	202
Макаронные изделия отварные	50	1,66	1,44	9,96	59	227
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,36	0,08	40	365
Чай с лимоном и сахаром	180	0,14	0,03	9,31	38	54-3гн-2020
Всего в Ужин	406	10,74	15,55	42,48	352	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день		62,59	72,72	255,92	1 928	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,12	4,14	16,80	125	53
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	527	10,31	11,36	51,56	350	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,26	4,40	8,74	96	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Сыр (порциями)	18	3,92	4,68	0,00	58	366
Всего в Второй завтрак	243	10,33	9,19	22,77	216	
Обед						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Салат из белокочанной капусты	80	1,89	6,30	7,56	95	54-7з-2020
Рассольник домашний	250	1,74	5,36	13,16	108	54-4с-2020
Каша пшеничная рассыпчатая	50	2,05	2,43	11,05	74	222
Мясо отварное	45	9,26	8,93	1,71	124	190
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	840	22,79	27,39	82,88	669	
Полдник						

Пудинг творожный запеченный	75	7,55	5,61	11,97	129	153
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Всего в Полдник	300	10,09	5,79	43,73	268	
Ужин						
Котлеты или биточки рыбные	70	6,91	1,93	6,26	70	161
Картофель отварной	125	1,19	4,89	16,38	114	239
Огурец соленый	22	0,17	0,03	0,31	2	247
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	365
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020
Всего в Ужин	427	10,03	10,73	42,02	304	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день	69,51	68,93	254,72	1 918		

1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Крупеник из гречневой крупы	102	7,91	6,56	20,42	172	148
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
Булочка	25	1,79	0,18	11,20	54	
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	429	13,09	13,78	55,18	397	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,52	2,63	14,37	95	270
Печенье	40	2,82	4,15	8,59	83	
Всего в Второй завтрак	230	6,42	6,78	30,27	208	
Обед						
Свекла отварная	50	0,71	1,98	3,97	37	248
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
Печень говяжья по-строгановски	50	5,08	4,51	0,72	64	192
Картофельное пюре	145	1,76	5,32	17,40	125	241
Огурец соленый	20	0,15	0,02	0,27	2	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	126	0,47	0,44	10,20	47	89
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	881	12,29	16,40	67,87	470	
Полдник						
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293

Оладьи с повидлом	95/10	7,12	3,34	40,27	220	327
Всего в Полдник	305	7,87	3,34	60,84	305	
Ужин						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Тефтели из говядины паровые	70	6,97	7,66	6,93	125	201
Каша перловая рассыпчатая	50	1,33	1,42	8,89	54	224
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,36	0,08	40	365
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020
Всего в Ужин	396	14,57	17,28	35,85	358	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день		60,21	62,04	261,78	1 848	
2-ая неделя/Понедельник						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,84	5,17	26,52	176	112
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	507	11,03	12,39	61,28	401	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,26	4,40	8,74	96	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Сыр (порциями)	18	3,92	4,68	0,00	58	366
Всего в Второй завтрак	243	10,33	9,19	22,77	216	
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31
Суп крестьянский с крупой(рис)	250	1,84	5,25	12,45	104	54-10с-2020
Сельдь	13	2,08	0,98	0,00	17	
Жаркое по-домашнему	50/110	11,02	13,55	14,17	223	181
Огурец соленый	25	0,19	0,03	0,35	2	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	883	19,72	29,35	77,81	654	
Полдник						
Пудинг из творога с яблоками	75/20	7,10	6,27	20,01	165	54-4т-2020
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293

батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Всего в Полдник	310	8,92	6,38	47,30	282	
Ужин						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Капуста, тушенная с мясом	150	12,35	14,65	11,41	227	54-10м-2020
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	365
Чай с лимоном и сахаром	180	0,14	0,03	9,31	38	54-3гн-2020
Всего в Ужин	425	18,67	22,13	31,63	400	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день		74,63	83,91	252,55	2 064	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Лапшевник с творогом и соусом	200	10,58	8,10	30,52	237	149
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
Булочка	25	1,79	0,18	11,20	54	
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	527	15,76	15,32	65,28	462	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,52	2,63	14,37	95	270
Всего в Второй завтрак	205	4,67	2,74	28,40	157	
Обед						
Салат из моркови с изюмом	100	1,13	0,11	19,37	83	13
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
Птица отварная	70	10,91	11,12	0,51	146	212
Каша гречневая рассыпчатая	50	2,57	1,87	10,91	71	219
Огурец соленый	25	0,19	0,03	0,35	2	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,20	0,00	18,76	76	647
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
Всего в Обед	855	20,09	17,61	86,91	587	
Полдник						
Салат из свеклы с яблоками	50	0,50	2,01	4,89	40	29
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Конфеты	50	0,75	3,78	33,81	172	

сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Всего в Полдник	325	3,79	5,97	70,46	351	
Ужин						
Рыба, запеченная в омлете	85	8,89	5,36	3,90	99	166
Картофельное пюре	145	1,76	5,32	17,40	125	241
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,36	0,08	40	365
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020
Всего в Ужин	466	12,45	15,32	41,11	352	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день		62,73	61,42	303,93	2 019	
2-ая неделя/Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	4,00	4,61	20,17	138	102
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	507	9,19	11,83	54,93	363	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,26	4,40	8,74	96	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Сыр (порциями)	18	3,92	4,68	0,00	58	366
Всего в Второй завтрак	243	10,33	9,19	22,77	216	
Обед						
Винегрет с растительным маслом	100	0,95	7,89	6,22	100	54-16з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,53	8,24	81	63
Гуляш из говядины	80	9,71	11,77	4,67	163	54-2м-2020
Макаронные изделия отварные	50	1,66	1,44	9,96	59	227
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Всего в Обед	875	17,14	26,62	67,58	578	
Полдник						
Морковь отварная	50	0,67	0,04	3,42	17	248
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139

Булочка	25	1,79	0,18	11,20	54	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Всего в Полдник	315	7,68	3,78	35,41	207	
Ужин						
Тефтели из говядины с рисом	70	6,55	9,42	9,09	147	202
Картофель отварной в молоке	145	2,97	3,89	23,15	139	240
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	365
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020
Всего в Ужин	475	11,66	17,23	51,99	409	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день		61,96	73,11	244,43	1 884	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Печень говяжья по-строгановски	50	5,08	4,51	0,72	64	192
Рис отварной	50	1,14	1,42	11,05	61	224
Помидоры соленые	50	0,05	0,04	1,46	6	247
Горошек зеленый	20	0,58	0,04	1,18	7	54-20з-2020
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	487	11,32	13,16	44,70	341	
Второй завтрак						
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,52	2,63	14,37	95	270
Печенье	40	2,82	4,15	8,59	83	
Всего в Второй завтрак	230	6,42	6,78	30,27	208	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71	37
Икра морковная	50	1,03	0,83	4,94	31	54-12з-2020
Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	6,39	3,67	3,37	72	172
Картофельное пюре	145	1,76	5,32	17,40	125	241
Огурец соленый	30	0,23	0,03	0,41	3	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	25	1,79	0,18	11,19	54	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98	283
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
соль	5	0,00	0,00	0,00		

Всего в Обед		935	15,05	14,33	87,12	538	
Полдник							
Сырники из творога запеченные	120/20	14,56	9,17	36,88	288	155	
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
Всего в Полдник	355	16,38	9,28	64,17	405		
Ужин							
Икра кабачковая	30	0,54	2,35	2,10	32		
Каша гречневая рассыпчатая с луком	48	2,36	2,45	10,21	72	218	
Шницель	60	8,20	9,42	10,62	160	189	
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247	
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27		
батон	10	0,71	0,07	4,48	21		
Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,36	0,08	40	365	
Чай с лимоном и сахаром	180	0,14	0,03	9,31	38	54-3гн-2020	
Всего в Ужин	374	12,96	18,87	42,94	393		
Второй ужин							
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
Всего в Второй ужин	215	6,33	4,51	14,00	122		
Всего в день		68,45	66,93	283,20	2 007		
2-ая неделя/Пятница							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Каша боярская (пшенная с изюмом)	140	5,74	5,32	24,21	168	103	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27		
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89	
Всего в Завтрак	457	10,21	12,47	54,50	371		
Второй завтрак							
Молоко кипяченое	200	5,26	4,40	8,74	96	288	
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
Сыр (порциями)	18	3,92	4,68	0,00	58	366	
Всего в Второй завтрак	243	10,33	9,19	22,77	216		
Обед							
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,31	8,87	9,11	126	31	
соль	5	0,00	0,00	0,00			
Рассольник ленинградский	250	1,58	4,70	14,74	108	42	
Птица тушеная	85	14,30	14,62	0,43	190	213	
Макароны отварные с овощами	45	1,25	2,03	7,16	52	125	
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247	
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		
Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,24	0,18	13,30	56	284	
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89	

Всего в Обед		860	21,44	31,10	63,21	619	
Полдник							
Винегрет с растительным маслом	100	0,95	7,89	6,22	100	54-16з-2020	
Сельдь	13	2,08	0,98	0,00	17		
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
сок	200	0,75	0,00	20,57	85		293
Всего в Полдник	328	4,85	8,98	33,51	234		
Ужин							
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51		139
Мясо тушеное	90	9,87	11,76	3,53	159		191
Картофель отварной в молоке	145	2,97	3,89	23,15	139		240
Огурец соленый	30	0,23	0,03	0,41	3		247
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27		
батон	10	0,71	0,07	4,48	21		
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33		365
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020	
Всего в Ужин	515	19,30	23,12	46,38	470		
Второй ужин							
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90		272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21		
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111		
Всего в день		72,09	89,33	232,13	2 021		
2-ая неделя/Суббота							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.	
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,66	4,60	27,05	172		108
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27		
батон	25	1,79	0,18	11,19	54		
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46		365
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61		286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37		89
Всего в Завтрак	507	10,85	11,82	61,81	397		
Второй завтрак							
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30		
Какао с молоком (2-й вариант)	180	3,52	2,63	14,37	95		270
Печенье	40	2,82	4,15	8,59	83		
Всего в Второй завтрак	230	6,42	6,78	30,27	208		
Обед							
соль	5	0,00	0,00	0,00			
Икра свекольная	50	1,07	0,83	5,31	33	54-15з-2020	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,57	3,63	8,08	71		37
Тефтели из говядины с рисом	70	6,55	9,42	9,09	147		202
Картофельное пюре	145	1,76	5,32	17,40	125		241
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3		247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36		
батон	15	1,07	0,11	6,72	32		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,55	0,00	23,99	98		283

Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
Всего в Обед	890	14,33	20,01	89,06	593	
Полдник						
Пудинг творожный запеченный	75	7,55	5,61	11,97	129	153
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Булочка	25	1,79	0,18	11,20	54	
Всего в Полдник	300	10,09	5,79	43,74	268	
Ужин						
Суфле из отварной говядины паровое	70	11,43	12,45	3,03	170	
Каша перловая рассыпчатая	50	1,33	1,42	8,89	54	224
Огурец соленый	50	0,38	0,04	0,68	5	247
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,36	0,08	40	365
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020
Всего в Ужин	381	14,91	18,52	31,68	354	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день	62,56	67,38	268,32	1 930		

2-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Вареники ленивые	190	19,35	17,48	26,99	343	140
Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46	365
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,03	1,45	9,96	61	286
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,38	0,35	8,10	37	89
Всего в Завтрак	507	23,82	24,63	57,28	546	
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	200	5,26	4,40	8,74	96	288
Мед	10	0,08	0,00	7,31	30	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	
Сыр (порциями)	18	3,92	4,68	0,00	58	366
Всего в Второй завтрак	243	10,33	9,19	22,77	216	
Обед						
Яйца вареные	40	4,47	3,56	0,22	51	139
Салат из белокочанной капусты	80	1,89	6,30	7,56	95	54-7з-2020
соль	5	0,00	0,00	0,00		
Суп картофельный с клецками	250	1,74	3,28	12,78	88	54-6с-2020
Мясо отварное	50	10,42	10,05	1,89	140	190
Каша пшенная рассыпчатая	50	2,05	2,43	11,05	74	222
Помидоры соленые	25	0,03	0,03	0,73	3	247
хлеб ржано-пшеничный	20	1,24	0,21	7,21	36	
батон	15	1,07	0,11	6,72	32	

Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,20	0,00	18,76	76	647
Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,49	0,46	10,53	48	89
Всего в Обед	845	23,60	26,43	77,45	643	
Полдник						
Оладьи с повидлом	95/10	7,07	3,34	40,27	219	327
сок	200	0,75	0,00	20,57	85	293
Всего в Полдник	305	7,82	3,34	60,84	304	
Ужин						
Котлеты рыбные любительские	70/30	7,45	3,63	10,59	105	162
Картофель отварной в молоке	145	2,97	3,89	23,15	139	240
Огурец соленый	30	0,23	0,03	0,41	3	247
хлеб ржано-пшеничный	15	0,93	0,16	5,41	27	
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	365
Чай с сахаром	180	0,08	0,02	9,11	37	54-2г-2020
Всего в Ужин	485	12,41	11,43	53,22	365	
Второй ужин						
Кефир	200	5,26	4,40	7,28	90	272
батон	10	0,71	0,07	4,48	21	
Всего в Второй ужин	210	5,97	4,47	11,76	111	
Всего в день		83,94	79,49	283,32	2 185	
Итого		953,90	1 024,31	3 754,59	28 054	
Среднее за период		68,00	73,00	268,00	2 003	

Исполнитель: Визирыкина Т.А. тел 89511366580