

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Соловьев Н.Н.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **2023-2024 учебный год**
 Возрастная категория: **Дети-сироты 12 лет и стар**
 Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сыр (порциями)	30	7.33	7		92	П00042
Каша манная с маслом	200/10	5.6	8.84	36.45	248	П00390
Кофейный напиток	200	2.03	1.35	18.06	92	П00958
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	530	20.73	25.75	92.02	682	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	150	0.19	6.61	7.8	91	П00079
Суп картофельный с бобовыми, мясом	260	7.77	9.59	17.79	189	П00206
Гуляш из свинины	75/50	16.15	38.75	6.13	438	П00591
Макаронные изделия отварные	200	0.04	3.19	0.05	29	П00413
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	75	5.35	2.05	35.08	180	П00806
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Обед	1 080	34.08	61.03	106.63	1 112	
Ужин						
Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.37	8.96	5.29	107	П00023
Котлеты рыбные любительские	120	15.21	5.61	7.9	143	П00241
Пюре картофельное	200	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Компот из смеси сухофруктов	200			13.62	54	П00868
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Всего в Ужин	830	31.39	23.41	120.86	819	
Дополнительный ужин						
Блины с повидлом	150/15	10.54	10.23	61.37	380	П01042
Снежок	200	5.15	3.75	22	142	П00491
Сок	250	0.95		25.71	107	П00092
Апельсины	300	2.56	0.57	22.11	104	П00488
Всего в Дополнительный ужин	915	19.2	14.55	131.19	733	
Всего в день	3 355	105.4	124.74	450.7	3 346	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сырники из творога с повидлом	200/10	31.74	15.05	44.34	440	П00463
Каша геркулесова с маслом	200/10	6.24	10.3	27.63	228	П00390
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	710	43.94	33.96	123.14	974	
Обед						
Винегрет овощной	150	1.96	4.59	10.67	92	П00100
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	260/5	4.56	9.87	8.46	141	П00187

Тефтели в соусе	115/30	13.03	33.18	16.83	418	П00618
Пюре картофельное	200	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0.02		29.17	117	П00886
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	75	5.35	2.05	35.08	180	П00806
Всего в Обед	1 115	34.03	56.35	156.84	1 271	
Ужин						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Яйцо	40	4.78	4.05	0.25	57	П00424
Рагу из овощей с мясом	250	13.45	39.41	21.73	495	П00141
Компот из смеси сухофруктов	200			13.62	54	П00868
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	650	28.39	52.81	99.23	985	
Дополнительный ужин						
пряники	50					П00500
Кефир	200	5.15	3.75	8.2	87	П00490
Сок	250	0.95		25.71	107	П00092
Бананы	300	1.2	1.2	29.4	133	П00487
Всего в Дополнительный ужин	800	7.3	4.95	63.31	327	
Всего в день	3 275	113.66	148.07	442.52	3 557	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Котлеты морковные со сметаной	100/10	4.52	10.79	18.49	189	П00147
Каша пшено с маслом	200/10	7.18	9.87	42.45	287	П00390
Какао с молоком	200	4.46	3.14	24.82	145	П00959
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	610	21.93	32.36	123.27	871	
Обед						
Помидор свежий	75	0.79	0.14	2.59	15	П00484
Борщ с капустой, мясом и сметаной	260/5	4.45	9.85	11.83	154	П00170
Птица, тушенная в молочном соусе	100/50	26.03	34.47	5.84	438	П00312
Рис припущенный	200	4.65	5.42	45.55	250	П00683
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	90	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Всего в Обед	1 060	47.54	53.28	151.42	1 277	
Ужин						
Салат из свеклы с сельдью	145/5/50	11.5	13.44	16.46	233	П00048
Запеканка картофельная с мясом	243	14.24	30.27	36.9	477	П00626
Компот из смеси сухофруктов	200			13.62	54	П00868
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	793	35.83	46.68	130.52	1 085	
Дополнительный ужин						
Пирожок с капустой	100	6.39	6.07	38	232	П01052
Снежок	200	5.15	3.75	22	142	П00491
Сок	250	0.95		25.71	106	П00092
Яблоко	300	1.14	1.13	26.75	122	П00486
Всего в Дополнительный ужин	850	13.63	10.95	112.47	603	
Всего в день	3 313	118.93	143.27	517.68	3 835	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сыр (порциями)	30	7.33	7		92	П00042
Салат из свежей моркови с маслом и сахаром	145/5/5	1.8	4.84	14.04	107	П00092
Каша рисовая с маслом	200/10	4.94	8.79	40.77	262	П00390
Кофейный напиток	200	2.03	1.35	18.06	92	П00958
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	685	21.87	30.54	110.38	803	
Обед						
Салат из свеклы	150	2.07	4.84	12.01	100	П00048
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6.48	11.27	16.68	194	П00209
Рыба отварная, соус польский	100/50	19.46	9.55	1.59	170	П00228
Пюре картофельное	200	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Обед	1 110	43.01	34.55	137.99	1 035	
Ужин						
Салат "Оливье"	150	7.78	9.6	11.09	162	П00603
Котлеты рубленые из птицы	90	13.87	16.35	12.95	254	П00314
Капуста тушеная	200	4.38	7.88	18.74	163	П00708
Компот из смеси сухофруктов	200			13.62	54	П00868
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	790	36.12	36.8	119.94	954	
Дополнительный ужин						
Ватрушка с творогом	75	8.62	5.57	29.34	202	П01058
Молоко кипяченое	200	5.26	4.4	8.55	95	П00965
Бананы	300	1.13	1.05	26.75	121	П00487
Сок	250	0.95		25.71	107	П00092
Всего в Дополнительный ужин	825	15.95	11.02	90.35	525	
Всего в день	3 410	116.96	112.91	458.66	3 317	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Салат "Школьные годы"	150	1.76	4.57	5.03	68	П00029
Колбаса (порциями)вар.	42	5.06	8.2	0.57	96	П00015
Омлет натуральный	210	20.75	23.89	3.68	313	П00438
Какао с молоком	200	4.46	3.14	24.82	145	П00959
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	692	37.8	48.36	71.61	872	
Обед						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	3.3	4.03	7.19	78	П00235
Плов из свинины	250	15.18	31.22	53.71	557	П00601
Запеканка из творога с повидлом	200/15	31.77	13.86	34.66	390	П00469
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	90	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Всего в Обед	1 085	61.87	52.51	181.17	1 445	
Ужин						
Помидор свежий	140	1.46	0.26	4.84	28	П00484
рыбные консервы	250	44.65	39.6		535	П00426
Картофель отварной	220	4.2	7.15	32.72	212	П00123
кукуруза консервированная	340	7.48	1.36	38.08	194	П00496
Снежок	500	12.88	9.38	55	356	П00491
Печенье	50	3.53	5.19	10.74	104	П00489

Апельсины	300	2.56	0.57	22.11	104	П00488
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	1 950	86.85	66.48	227.03	1 854	
Всего в день	3 727	186.52	167.35	479.81	4 171	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Яйцо	40	4.78	4.05	0.25	57	П00424
Каша геркулесова с маслом	200/10	6.24	10.3	27.63	228	П00390
Какао с молоком	200	4.46	3.14	24.82	145	П00959
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	540	21.25	26.05	90.21	680	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	150	0.19	6.61	7.8	91	П00079
Рассольник со сметаной	250/5	2.27	4	16.43	111	П00089
Поджарка из свинины	100	15.36	38.61	3.19	422	П00562
Макаронные изделия отварные	200	0.04	3.19	0.05	29	П00413
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	1 075	29.48	55.81	113.08	1 073	
Ужин						
Салат из св.помидор,лука и масла	150	2.26	13.51	8.71	165	П00022
Рыба,запеченная под молочным соусом	100/50	20.89	11.38	6.24	211	П00238
Картофель отварной	200	3.81	5.51	29.73	184	П00692
Компот из смеси сухофруктов	200			13.62	54	П00868
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	850	37.05	33.37	121.84	935	
Дополнительный ужин						
Оладьи с повидлом	150/10	10.67	9.15	62.2	374	П01046
Сок	250	0.95		25.71	106	П00092
Снежок	200	5.15	3.75	22	142	П00491
Яблоко	300	1.14	1.13	26.75	122	П00486
Всего в Дополнительный ужин	910	17.91	14.03	136.67	745	
Всего в день	3 375	105.69	129.26	461.8	3 433	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Пудинг из творога со сгущ.молоком	200/15	27.76	12.36	41.24	387	П00225
Каша манная с маслом	200/10	5.6	8.84	36.45	248	П00390
Кофейный напиток	200	2.03	1.35	18.06	92	П00958
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	715	41.16	31.11	133.26	977	
Обед						
Сельдь с луком и яйцом	25/20/5/4 0	9.53	12.32	4.05	165	П00060
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	260/5	4.56	9.87	8.46	141	П00187
Жаркое по-домашнему	300	14.05	31.71	31.14	466	П00590
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	6.41	2.45	42.1	216	П00806

Всего в Обед	1 025	39.76	57.3	129.26	1 192	
Ужин						
Салат из соленых огурцов с луком	125/20/5	1.22	4.82	3.48	62	П00027
шницель рубленый	100	12.95	26.58	15.6	353	П00272
Пюре картофельное	200	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Компот из смеси сухофруктов	200			13.62	54	П00868
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	800	28.35	40.13	123.02	965	
Дополнительный ужин						
Вафли	50					П00501
Кефир	200	5.15	3.75	8.2	87	П00490
Бананы	300	1.2	1.2	29.4	133	П00487
Сок	250	0.95		25.71	107	П00092
Всего в Дополнительный ужин	800	7.3	4.95	63.31	327	
Всего в день	3 340	116.57	133.49	448.85	3 461	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сыр (порциями)	25	6.11	5.83		77	П00042
Каша пшено с маслом	200/10	7.18	9.87	42.45	287	П00390
Какао с молоком	200	4.46	3.14	24.82	145	П00959
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	525	23.52	27.4	104.78	759	
Обед						
огурцы соленые порц.	75	0.57	0.08	1.09	7	П00485
Суп картофельный с рыбой	260	8.78	3.85	16.42	135	П00204
Печень, тушенная в соусе	100	13.02	9.55	4.88	158	П00261
Каша гречневая	180	10.19	6.05	53.09	308	П00323
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	985	44.18	22.93	161.09	1 028	
Ужин						
Винегрет овощной с сельдью	200/50	11.41	17.06	17.4	269	П00101
Птица жареная	90	17.16	20.66	0.7	257	П00651
Пюре картофельное	200	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	0.02		29.17	117	П00886
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	890	42.77	46.45	137.59	1 139	
Дополнительный ужин						
Булочка "Творожная"	50	6.13	2.75	23.81	145	П00479
Снежок	200	5.15	3.75	22	142	П00491
Апельсины	300	2.56	0.57	22.11	104	П00488
Сок	250	0.95		25.71	107	П00092
Всего в Дополнительный ужин	800	14.79	7.07	93.63	498	
Всего в день	3 200	125.26	103.85	497.09	3 424	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Салат из моркови с яблоками	125/10/5/ 35	1.81	0.96	20.54	98	П00092

Каша рисовая с маслом	200/10	4.94	8.79	40.77	262	П00390
Компот из смеси сухофруктов	200			13.62	54	П00868
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	675	12.52	18.31	112.44	664	
Обед						
Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	13.85	7.32	4.07	138	П00231
Борщ с капустой, мясом и сметаной	260/5	4.45	9.85	11.83	154	П00170
Биточки "Школьник"	100	13.16	29.49	9.89	358	П00277
Пюре картофельное	200	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	1 060	47.17	55.82	138.18	1 245	
Ужин						
Салат столичный	150	17.88	16.03	16.66	282	П00098
Сосиски отварные	75	7.33	13.27	0.55	151	П00254
Капуста тушеная	200	4.38	7.88	18.74	163	П00708
Сок	250	0.95		25.71	107	П00092
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	825	40.63	40.15	125.2	1 024	
Дополнительный ужин						
Кефир	200	5.15	3.75	8.2	87	П00490
пряники	50					П00500
Бананы	260	1.04	1.04	25.48	115	П00487
Всего в Дополнительный ужин	510	6.19	4.79	33.68	202	
Всего в день	3 070	106.51	119.07	409.5	3 135	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Зразы из творога с изюмом	210	27.16	17.98	51.89	478	Лш364
Каша манная с маслом	200/10	5.6	8.84	36.45	248	П00390
Кофейный напиток	200	2.03	1.35	18.06	92	П00958
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	710	40.56	36.73	143.91	1 068	
Обед						
Масло (порциями)	10	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сыр (порциями)	25	6.11	5.83		77	П00042
Суп картофельный с мак. изд. и мясом	260	3.03	5.12	12.64	109	П00208
Голубцы ленивые	250	14.03	29.97	15.06	386	П00306
Чай с сахаром	200	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	915	34.86	50.7	113.4	1 050	
Ужин						
Салат из белокочанной капусты	200	0.31	4.43	10.72	84	П00079
Колбаса (порциями) вар.	90	10.83	17.58	1.23	206	П00015
Конфеты	50	0.57	4	36.4	184	П00503
Снежок	500	12.88	9.38	55	356	П00491
Яблоко	300	1.14	1.13	26.75	122	П00486
Батон	80	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	1 290	35.82	39.48	193.64	1 273	
Всего в день	2 915	111.24	126.92	450.95	3 391	
Итого		1 206.74	1 308.92	4 617.57	35 072	
Среднее за период		120.67	130.89	461.76	3 507	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.76	33.59	52.66		
-----------------------------------------------------------------------------	-------	-------	-------	--	--