

Директор

Соловьев Н.Н.

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

Сезон: **2022-2023 учебный год**
 Возрастная категория: **Дети-сироты 12 лет и стар**
 Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сыр (порциями)	30	10,35	7.33	7		92	П00042
Каша манная с маслом	200/10	11,80	5.6	8.84	36.45	248	П00390
Кофейный напиток	200	5,14	2.03	1.35	18.06	92	П00958
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	530	36,45	20.73	25.75	92.02	682	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	150	8,10	0.19	6.61	7.8	91	П00079
Суп картофельный с бобовыми, мясом	260	12,62	7.77	9.59	17.79	189	П00206
Гуляш из свинины	75/50	37,45	16.15	38.75	6.13	438	П00591
Макаронные изделия отварные	200	7,84	0.04	3.19	0.05	29	П00413
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	75	4,16	5.35	2.05	35.08	180	П00806
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Обед	1 080	73,77	34.08	61.03	106.63	1 112	
Ужин							
Салат из свежих помидоров и огурцов	150	15,62	1.37	8.96	5.29	107	П00023
Котлеты рыбные любительские	120	23,22	15.21	5.61	7.9	143	П00241
Пюре картофельное	200	13,95	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Компот из смеси сухофруктов	200	4,57			13.62	54	П00868
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	820	64,38	30.76	23.3	117.13	800	
Дополнительный ужин							
Блины с повидлом	150/15	13,14	10.54	10.23	61.37	380	П01042
Снежок	200	12,14	5.15	3.75	22	142	П00491
Сок	250	6,58	0.95		25.71	107	П00092
Апельсины	300	24,00	2.56	0.57	22.11	104	П00488
Всего в Дополнительный ужин	915	55,86	19.2	14.55	131.19	733	
Всего в день	3 345	230,46	104.77	124.63	446.97	3 327	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сырники из творога с повидлом	200/10	38,40	31.74	15.05	44.34	440	П00463
Каша геркулесова с маслом	200/10	13,14	6.24	10.3	27.63	228	П00390
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	710	61,72	43.94	33.96	123.14	974	
Обед							
Винегрет овощной	150	9,88	1.96	4.59	10.67	92	П00100
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	260/5	13,75	4.56	9.87	8.46	141	П00187

Тeftели в соусе	115/30	28,68	13.03	33.18	16.83	418	П00618
Пюре картофельное	200	13,95	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	5,58	0.02		29.17	117	П00886
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	75	4,16	5.35	2.05	35.08	180	П00806
Всего в Обед	1 115	78,95	34.03	56.35	156.84	1 271	
Ужин							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Яйцо	40	6,68	4.78	4.05	0.25	57	П00424
Рагу из овощей с мясом	250	37,66	13.45	39.41	21.73	495	П00141
Компот из смеси сухофруктов	200	4,57			13.62	54	П00868
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	650	60,65	28.39	52.81	99.23	985	
Дополнительный ужин							
пряники	50	4,80					П00500
Кефир	200	9,10	5.15	3.75	8.2	87	П00490
Сок	250	6,58	0.95		25.71	107	П00092
Бананы	300	27,00	1.2	1.2	29.4	133	П00487
Всего в Дополнительный ужин	800	47,48	7.3	4.95	63.31	327	
Всего в день	3 275	248,80	113.66	148.07	442.52	3 557	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Котлеты морковные со сметаной	100/10	12,48	4.52	10.79	18.49	189	П00147
Каша пшено с маслом	200/10	12,59	7.18	9.87	42.45	287	П00390
Какао с молоком	200	8,84	4.46	3.14	24.82	145	П00959
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	610	43,07	21.93	32.36	123.27	871	
Обед							
Помидор свежий	75	7,16	0.79	0.14	2.59	15	П00484
Борщ с капустой, мясом и сметаной	260/5	14,53	4.45	9.85	11.83	154	П00170
Птица, тушенная в молочном соусе	100/50	32,42	26.03	34.47	5.84	438	П00312
Рис припущенный	200	8,17	4.65	5.42	45.55	250	П00683
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	90	5,00	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Всего в Обед	1 060	71,25	47.54	53.28	151.42	1 277	
Ужин							
Салат из свеклы с сельдью	145/5/50	21,47	11.5	13.44	16.46	233	П00048
Запеканка картофельная с мясом	243	44,15	14.24	30.27	36.9	477	П00626
Компот из смеси сухофруктов	200	4,57			13.62	54	П00868
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	793	77,21	35.83	46.68	130.52	1 085	
Дополнительный ужин							
Пирожок с капустой	100	9,13	6.39	6.07	38	232	П01052
Снежок	200	12,14	5.15	3.75	22	142	П00491
Сок	250	6,58	0.95		25.71	106	П00092
Яблоко	300	24,30	1.14	1.13	26.75	122	П00486
Всего в Дополнительный ужин	850	52,15	13.63	10.95	112.47	603	
Всего в день	3 313	243,68	118.93	143.27	517.68	3 835	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сыр (порциями)	30	10,35	7.33	7		92	П00042
Салат из свежей моркови с маслом и сахаром	145/5/5	10,28	1.8	4.84	14.04	107	П00092
Каша рисовая с маслом	200/10	12,34	4.94	8.79	40.77	262	П00390
Кофейный напиток	200	5,14	2.03	1.35	18.06	92	П00958
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	685	47,27	21.87	30.54	110.38	803	
Обед							
Салат из свеклы	150	7,16	2.07	4.84	12.01	100	П00048
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	16,78	6.48	11.27	16.68	194	П00209
Рыба отварная, соус польский	100/50	29,05	19.46	9.55	1.59	170	П00228
Пюре картофельное	200	13,95	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Компот из смеси сухофруктов	200	4,57			13.62	54	П00868
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Обед	1 110	78,90	42.82	34.5	137.95	1 033	
Ужин							
Салат "Оливье"	150	18,77	7.78	9.6	11.09	162	П00603
Котлеты рубленые из птицы	90	29,50	13.87	16.35	12.95	254	П00314
Капуста тушеная	200	18,06	4.38	7.88	18.74	163	П00708
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	790	74,37	36.31	36.85	119.98	956	
Дополнительный ужин							
Ватрушка с творогом	75	9,12	8.62	5.57	29.34	202	П01058
Молоко кипяченое	200	9,49	5.26	4.4	8.55	95	П00965
Бананы	300	27,00	1.13	1.05	26.75	121	П00487
Сок	250	6,58	0.95		25.71	107	П00092
Всего в Дополнительный ужин	825	52,19	15.95	11.02	90.35	525	
Всего в день	3 410	252,73	116.96	112.91	458.66	3 317	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Салат "Школьные годы"	150	13,08	1.76	4.57	5.03	68	П00029
Колбаса (порциями)вар.	42	9,08	5.06	8.2	0.57	96	П00015
Омлет натуральный	210	34,19	20.75	23.89	3.68	313	П00438
Какао с молоком	200	8,84	4.46	3.14	24.82	145	П00959
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	692	74,35	37.8	48.36	71.61	872	
Обед							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,34	3.3	4.03	7.19	78	П00235
Плов из свинины	250	30,59	15.18	31.22	53.71	557	П00601
Запеканка из творога с повидлом	200/15	42,05	31.77	13.86	34.66	390	П00469
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	90	5,00	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Всего в Обед	1 085	88,95	61.87	52.51	181.17	1 445	
Ужин							

Помидор свежий	140	15,15	1.46	0.26	4.84	28	П00484
рыбные консервы	250	59,41	44.65	39.6		535	П00426
Картофель отварной	220	16,53	4.2	7.15	32.72	212	П00123
кукуруза консервированная	340	30,26	7.48	1.36	38.08	194	П00496
Снежок	500	30,33	12.88	9.38	55	356	П00491
Печенье	50	4,70	3.53	5.19	10.74	104	П00489
Апельсины	300	24,00	2.56	0.57	22.11	104	П00488
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	1 950	187,40	86.85	66.48	227.03	1 854	
Всего в день	3 727	350,70	186.52	167.35	479.81	4 171	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Яйцо	40	6,68	4.78	4.05	0.25	57	П00424
Каша геркулесова с маслом	200/10	13,14	6.24	10.3	27.63	228	П00390
Какао с молоком	200	8,84	4.46	3.14	24.82	145	П00959
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	540	37,82	21.25	26.05	90.21	680	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	150	8,10	0.19	6.61	7.8	91	П00079
Рассольник со сметаной	250/5	10,67	2.27	4	16.43	111	П00089
Поджарка из свинины	100	37,08	15.36	38.61	3.19	422	П00562
Макаронные изделия отварные	200	7,84	0.04	3.19	0.05	29	П00413
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	5,00	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	1 075	72,66	29.48	55.81	113.08	1 073	
Ужин							
Салат из св.помидор,лука и масла	150	15,35	2.26	13.51	8.71	165	П00022
Рыба,запеченная под молочным соусом	100/50	28,01	20.89	11.38	6.24	211	П00238
Картофель отварной	200	14,04	3.81	5.51	29.73	184	П00692
Компот из смеси сухофруктов	200	4,57			13.62	54	П00868
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	850	68,99	37.05	33.37	121.84	935	
Дополнительный ужин							
Оладьи с повидлом	150/10	10,83	10.67	9.15	62.2	374	П01046
Сок	250	6,58	0.95		25.71	106	П00092
Снежок	200	12,14	5.15	3.75	22	142	П00491
Яблоко	300	24,30	1.14	1.13	26.75	122	П00486
Всего в Дополнительный ужин	910	53,85	17.91	14.03	136.67	745	
Всего в день	3 375	233,32	105.69	129.26	461.8	3 433	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Пудинг из творога со сгущ.молоком	200/15	37,88	27.76	12.36	41.24	387	П00225
Каша манная с маслом	200/10	11,80	5.6	8.84	36.45	248	П00390
Кофейный напиток	200	5,14	2.03	1.35	18.06	92	П00958
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	715	63,98	41.16	31.11	133.26	977	
Обед							

Сельдь с луком и яйцом	25/20/5/4 0	15,50	9.53	12.32	4.05	165	П00060
Щи из св.капусты с мясом и сметаной	260/5	13,75	4.56	9.87	8.46	141	П00187
Жаркое по-домашнему	300	36,07	14.05	31.71	31.14	466	П00590
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	5,00	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	1 025	74,29	39.76	57.3	129.26	1 192	
Ужин							
Салат из соленых огурцов с луком	125/20/5	15,84	1.22	4.82	3.48	62	П00027
шницель рубленный	100	25,83	12.95	26.58	15.6	353	П00272
Пюре картофельное	200	13,95	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Компот из смеси сухофруктов	200	3,81			13.62	54	П00868
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	800	66,45	28.35	40.13	123.02	965	
Дополнительный ужин							
Вафли	50	6,85					П00501
Кефир	200	9,10	5.15	3.75	8.2	87	П00490
Бананы	300	27,00	1.2	1.2	29.4	133	П00487
Сок	250	6,58	0.95		25.71	107	П00092
Всего в Дополнительный ужин	800	49,53	7.3	4.95	63.31	327	
Всего в день	3 340	254,25	116.57	133.49	448.85	3 461	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сыр (порциями)	25	8,68	6.11	5.83		77	П00042
Каша пшено с маслом	200/10	12,59	7.18	9.87	42.45	287	П00390
Какао с молоком	200	8,84	4.46	3.14	24.82	145	П00959
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	525	39,27	23.52	27.4	104.78	759	
Обед							
огурцы соленые порц.	75	8,45	0.57	0.08	1.09	7	П00485
Суп картофельный с рыбой	260	14,03	8.78	3.85	16.42	135	П00204
Печень, тушенная в соусе	100	25,99	13.02	9.55	4.88	158	П00261
Каша гречневая	180	9,92	10.19	6.05	53.09	308	П00323
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	5,00	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	985	67,36	44.18	22.93	161.09	1 028	
Ужин							
Винегрет овощной с сельдью	200/50	26,68	11.41	17.06	17.4	269	П00101
Птица жареная	90	27,68	17.16	20.66	0.7	257	П00651
Пюре картофельное	200	13,95	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	5,58	0.02		29.17	117	П00886
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Ужин	890	80,91	42.77	46.45	137.59	1 139	
Дополнительный ужин							
Булочка "Творожная"	50	6,10	6.13	2.75	23.81	145	П00479
Снежок	200	12,14	5.15	3.75	22	142	П00491
Апельсины	300	24,00	2.56	0.57	22.11	104	П00488
Сок	250	6,58	0.95		25.71	107	П00092
Всего в Дополнительный ужин	800	48,82	14.79	7.07	93.63	498	
Всего в день	3 200	236,36	125.26	103.85	497.09	3 424	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Салат из моркови с яблоками	125/10/5/ 35	12,47	1.81	0.96	20.54	98	П00092
Каша рисовая с маслом	200/10	12,34	4.94	8.79	40.77	262	П00390
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	675	34,99	12.71	18.36	112.48	666	
Обед							
Рыба, тушеная в томате с овощами	75/50	17,40	13.85	7.32	4.07	138	П00231
Борщ с капустой, мясом и сметаной	260/5	14,53	4.45	9.85	11.83	154	П00170
Биточки "Школьник"	100	25,55	13.16	29.49	9.89	358	П00277
Пюре картофельное	200	13,95	4.09	5.76	26.78	175	П00694
Компот из смеси сухофруктов	200	4,57			13.62	54	П00868
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	5,00	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	1 060	83,95	46.98	55.77	138.14	1 243	
Ужин							
Салат столичный	150	21,72	17.88	16.03	16.66	282	П00098
Сосиски отварные	75	16,78	7.33	13.27	0.55	151	П00254
Капуста тушеная	200	18,06	4.38	7.88	18.74	163	П00708
Сок	250	6,58	0.95		25.71	107	П00092
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	825	70,16	40.63	40.15	125.2	1 024	
Дополнительный ужин							
Кефир	200	9,10	5.15	3.75	8.2	87	П00490
пряники	50	4,80					П00500
Бананы	260	23,40	1.04	1.04	25.48	115	П00487
Всего в Дополнительный ужин	510	37,30	6.19	4.79	33.68	202	
Всего в день	3 070	226,40	106.51	119.07	409.5	3 135	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Зразы из творога с изюмом	210	34,68	27.16	17.98	51.89	478	Лш364
Каша манная с маслом	200/10	11,80	5.6	8.84	36.45	248	П00390
Кофейный напиток	200	5,14	2.03	1.35	18.06	92	П00958
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Всего в Завтрак	710	60,78	40.56	36.73	143.91	1 068	
Обед							
Масло (порциями)	10	4,72	0.07	6.38	0.09	58	П00041
Сыр (порциями)	25	8,68	6.11	5.83		77	П00042
Суп картофельный с мак. изд.и мясом	260	12,77	3.03	5.12	12.64	109	П00208
Голубцы ленивые	250	34,60	14.03	29.97	15.06	386	П00306
Чай с сахаром	200	1,02	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	80	2,95	5.02	0.9	29.85	148	П00807
Батон	90	5,00	6.41	2.45	42.1	216	П00806
Всего в Обед	915	69,74	34.86	50.7	113.4	1 050	
Ужин							
Салат из белокочанной капусты	200	10,07	0.31	4.43	10.72	84	П00079
Колбаса (порциями)вар.	90	19,43	10.83	17.58	1.23	206	П00015
Конфеты	50	13,00	0.57	4	36.4	184	П00503

Снежок	500	30,33	12.88	9.38	55	356	П00491
Яблоко	300	24,30	1.14	1.13	26.75	122	П00486
Батон	80	4,44	5.7	2.18	37.42	192	П00806
Хлеб ржаной	70	2,58	4.39	0.79	26.12	129	П00807
Всего в Ужин	1 290	104,15	35.82	39.49	193.64	1 273	
Всего в день	2 915	234,67	111.24	126.92	450.95	3 391	
Итого		2 511,37	1 206.11	1 308.81	4 613.84	35 053	
Среднее за период			120.61	130.88	461.38	3 505	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13.76	33.6	52.65		

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.