



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Осадчая О.В.
25.08.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Интернат 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	200	7,16	10,46	25,74	221,9	94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,16	700.1
	Бутерброды с маслом	52	3,22	10,30	19,42	175,21	1.1
	Какао с молоком	200	3,10	3,18	14,42	97,68	397
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94	112.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		692	16,92	25,22	92,54	658,39	
ОБЕД	Огурец соленый	100	0,80	0,10	2,70	13	70
	Суп с рыбными консервами	250	14,97	10,08	29,93	248,68	87
	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,35	8,10	27,61	2129,29	165
	Печень по строгановски	110	11,95	16,07	13,20	149,31	129
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	16,58	13,46	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,42	35,01	111,53	760,02	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	8,51	8,46	42,96	281,4	469
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	9,33	8,62	69,16	391,4
УЖИН	Гарнир овощной	230	5,11	5,62	27,30	157,85	336
	Куры отварные	110	23,55	12,12	0,84	206,67	300
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
ИТОГО ЗА УЖИН		600	33,21	18,40	65,67	531,98	
УЖИН 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2892	102,68	93,65	348,30	2461,79	

День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	250	6,83	12,10	24,77	238,02	94
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.2
	Бутерброды с сыром	55	6,79	7,45	6,64	119,6	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
	Апельсин	200	1,50	0,34	13,50	71,66	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		755	18,62	20,49	74,63	567,46	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,39	3,22	12,48	88,02	45
	Суп картофельный с горохом	250	18,72	11,48	30,25	299,4	81
	Голубцы ленивые	300	15,69	13,77	25,20	290,28	298
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.2
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	96,6	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	44,21	29,73	132,66	968,1	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	8,26	7,97	48,07	294,88	473
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	9,08	8,13	74,27	404,88	
УЖИН	Каша пшеничная	180	7,27	6,53	41,94	255,85	417
	Тефтели рыбные	120	16,44	13,16	25,52	285,6	260
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.2
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
ИТОГО ЗА УЖИН		600	31,24	20,79	121,57	789,15	
УЖИН 2	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	67
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3005	108,55	84,14	424,73	2887,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	26,10	22,70	37,94	519,52	237
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94	112.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	27,18	23,50	70,80	667,42	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122	5
	Борщ с фасолью и картофелем	250	4,98	5,38	17,42	135,17	63
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,25	6,10	38,34	232,96	205
	Рыба, тушеная с овощами	100	13,88	11,70	19,01	237,79	247
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	30,07	32,62	117,49	873,4	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	100	8,51	8,46	41,96	277,61	458.1
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	9,33	8,62	68,16	387,61	
УЖИН	Азу с мясом	280	15,06	15,29	29,50	333,4	91
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.2
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА УЖИН		580	22,31	16,39	84,93	540,66	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136	536
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,00	6,40	7,00	136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2750	98,89	87,53	348,38	2605,09	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	200	6,68	11,24	28,40	229,72	185.11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,16	700.1
	Бутерброды с маслом	52	3,22	10,30	19,42	175,21	1.1
	Какао с молоком	200	3,10	3,18	14,42	97,68	397
	Апельсин	200	1,50	0,34	13,50	71,66	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		692	17,20	25,54	89,10	644,87	
ОБЕД	Сельдь соленая	100	14,94	4,64	3,48	114,84	49
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	12,65	9,65	27,10	239,87	77
	Пюре картофельное	200	4,52	7,76	34,76	227,54	321
	Гуляш из отварного мяса	110	17,73	22,50	6,50	295,43	277
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из кураги и чернослива	200	0,80	0,08	29,66	117,84	373
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	54,20	45,19	121,18	1090,44	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	100	7,97	7,91	46,46	287,42	460
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	8,79	8,07	72,66	397,42	
УЖИН	Горошек зеленый консервированный	100	23,00	1,20	53,30	302,7	5
	Омлет натуральный	220	18,68	26,38	4,14	325,16	215
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
ИТОГО ЗА УЖИН		600	47,81	28,44	104,63	838,04	
УЖИН 2	Варенец,	200	5,80	5,00	8,20	106	66
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,20	106	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2902	131,74	112,24	395,77	3076,77	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	8,17	14,07	195,75	93
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Бутерброды с сыром	55	6,79	7,45	6,64	119,6	3
	Чай с молоком	200	1,94	1,92	15,84	87,18	394
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94	112.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		725	16,43	18,58	62,83	531,33	
ОБЕД	Салат кукуруза с яйцом	100	2,98	5,19	6,25	83,44	10
	Свекольник со сметаной	250	11,97	11,33	24,77	249,42	16
	Рис отварной	180	4,16	5,56	34,31	204,1	315
	Котлеты мясные	100	18,10	18,15	4,49	252,46	35
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376	
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	40,17	40,67	104,04	934,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	56,60	59,25	165,87	1466,23	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	200	7,80	9,66	30,90	245,7	168
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,36	69,6	700.1
	Бутерброды с маслом	52	3,22	10,30	19,42	175,21	1.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94	112.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		692	13,34	21,04	91,30	635,69	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с горошком зеленым консервированным	100	1,64	6,13	5,38	72,66	13
	Суп картофельный с рисом	250	2,78	3,95	21,88	121,58	80
	Капуста тушенная с мясом	280	16,86	14,90	18,10	271,72	336
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	24,18	25,42	76,28	556,94	
ПОЛДНИК	Ватрушки с изюмом	100	8,01	7,74	48,06	291,74	458
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	8,83	7,90	74,26	401,74	
УЖИН	Картофель отварной	180	3,69	4,59	29,45	174,26	318
	Тефтели рыбные	120	16,44	13,16	25,52	285,6	260
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
ИТОГО ЗА УЖИН		550	23,97	18,31	87,91	608,68	
УЖИН 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2812	77,44	79,07	338,81	2293,33	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	250	6,65	13,83	30,80	274,65	168.2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Бутерброды с сыром	55	6,79	7,45	6,64	119,6	3
	Какао с молоком	200	3,10	3,18	14,42	97,68	397
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192	112.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		725	20,86	25,70	100,54	718,73	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,77	3,12	9,49	73,58	36
	Суп картофельный с вермишелью	250	11,53	9,88	17,87	226,65	82
	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,35	8,10	27,61	210,29	165
	Гуляш из отварного мяса	110	17,73	22,50	6,50	295,43	277
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из кураги и чернослива	200	0,80	0,08	29,66	117,84	373
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	41,53	44,34	115,64	1040,07	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	100	7,46	7,45	41,45	262,19	454
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	8,28	7,61	67,65	372,19	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	300	15,72	15,45	36,42	347,82	276
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
ИТОГО ЗА УЖИН		600	23,17	16,55	90,29	592,8	
УЖИН 2	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	67
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,40	5,00	21,60	158	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2925	99,24	99,20	395,72	2881,79	

День 8							
ЗАВТРАК	Запекнка из творога с фруктами	200	24,18	19,66	59,24	504,72	241
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,5	112.5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,06	20,11	87,95	629,12	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	23,00	1,20	53,30	302,7	5
	Рассольник со сметаной	250	12,05	11,45	24,00	248,33	76
	Плов с мясом	280	19,82	27,55	38,22	480,28	265
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	57,83	40,64	149,74	1176,79	
ПОЛДНИК	Булочка школьная	100	9,21	3,58	60,30	309,19	472
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	10,03	3,74	86,50	419,19	
УЖИН	Рагу из овощей с мясом	300	18,03	19,83	28,86	352,23	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.2
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА УЖИН		600	25,28	20,90	84,29	559,49	
УЖИН 2	Варенец,	200	5,80	5,00	8,20	106	66
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,80	5,00	8,20	106	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	124,00	90,39	416,68	2890,59	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	250	5,75	8,85	25,80	205,95	26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Бутерброды с маслом	52	3,22	10,30	19,42	175,21	1.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192	112.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		722	13,49	20,39	106,92	659,14	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	100	1,45	5,65	16,36	118,29	28
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12,05	11,33	19,67	230,35	66
	Пюре картофельное	200	4,52	7,76	34,76	227,54	321
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,89	6,48	3,25	187,36	249
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	96,6	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	39,97	31,52	114,26	937,66	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	15,83	12,64	36,83	323,76	454.1
	Соки фруктовые	200	0,82	0,16	26,20	110	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	16,65	12,80	63,03	433,76	
УЖИН	Кукуруза сахарная консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58	12
	Биточки из говядины с рисом	200	8,14	6,38	63,06	337,54	199
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.2
	Чай с молоком	200	1,94	1,92	15,84	87,18	394
ИТОГО ЗА УЖИН		600	19,53	9,80	130,95	676,52	
УЖИН 2	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136	536
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	10,00	6,40	7,00	136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2912	99,64	81,21	422,16	2843,08	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	7,06	12,16	31,84	252,64	185.5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.1
	Бутерброды с сыром	55	6,79	7,45	6,64	119,6	3
	Чай с молоком	200	1,94	1,92	15,84	87,18	394
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94	112.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	17,91	22,37	81,60	588,22	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,86	3,13	3,72	83,71	40
	Суп картофельный с фасолью	250	1,75	8,35	10,72	89,32	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,25	6,10	38,34	232,96	205
	Тефтели мясные	100	5,80	3,85	33,19	194,25	198
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	10,02	87	700.2
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	20,65	24,62	156,30	862	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	38,56	46,99	237,87	1450,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		26118	936,92	833,17	3495,67	24922,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2611,8	93,69	83,31	349,56	2492,22	