

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Осадчая О.В.
25.08.2023



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Интернат с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	150	6,62	8,85	23,30	196,42	94
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,92	14,94	134,78	1.1
	Какао с молоком	190	2,94	2,60	13,70	92,8	397
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94	112.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	14,16	18,41	78,45	552,8	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,40	7,8	70
	Суп с рыбными консервами	200	9,96	9,08	26,93	221,94	87
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,46	6,75	23,01	195,25	165
	Печень по строгановски	90	9,77	14,31	10,30	144,8	129
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.2
	Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	16,12	12,11	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	27,57	30,64	94,10	659,42	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,33	8,62	69,16	391,4	
УЖИН	Гарнир овощной	150	3,33	4,31	15,20	137,94	336
	Куры отварные	100	21,41	11,02	0,76	187,88	300
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.2
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	46,06	392
ИТОГО ЗА УЖИН		480	28,61	15,87	48,85	470,76	
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:		2490	91,27	86,44	298,41	2232,38	

День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,46	6,68	23,82	229,42	94
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Бутерброды с сыром	50	6,17	6,78	7,45	108,73	3
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,72	46,06	392
	Апельсин	200	1,50	0,34	13,50	71,66	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	14,63	14,04	65,17	490,67	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	1,43	2,93	11,49	72,18	45
	Суп картофельный с горохом	200	12,98	11,18	29,20	281,52	81
	Голубцы ленивые	220	11,51	10,10	23,48	283,87	298
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.2
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	22,49	95,14	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,96	24,79	103,00	810,86	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	8,13	74,27	404,88	
УЖИН	Каша пшенная	150	6,06	5,45	34,95	213,21	417
	Тефтели рыбные	90	12,33	9,87	19,14	214,2	260
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
ИТОГО ЗА УЖИН		500	23,15	15,96	93,35	601,55	
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:		2550	87,02	73,96	366,79	2585,96	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160	18,88	16,16	35,94	455,62	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		560	19,26	16,96	68,80	603,52	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	93,2	5
	Борщ с фасолью и картофелем	200	4,18	4,80	13,94	131,14	63
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,21	5,09	31,95	224,13	205
	Рыба, тушенная с овощами	90	12,79	10,53	17,11	229,01	247
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	16,09	65,16	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,73	26,26	104,53	820,16	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,33	8,62	68,16	387,61	
УЖИН	Азу с мясом	230	12,37	12,56	28,41	307,44	91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	13,12	12,11	122
ИТОГО ЗА УЖИН		500	18,83	13,56	77,55	491,99	
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:		2480	89,95	78,20	335,44	2359,28	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	180	6,01	6,02	25,40	206,75	185.11
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,92	14,94	134,78	1.1
	Какао с молоком	190	2,94	2,60	13,70	92,8	397
	Апельсин	200	1,50	0,34	13,50	71,66	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	14,25	15,12	74,22	540,79	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Сельдь соленая	60	6,96	2,78	3,09	68,9	49
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	9,65	6,65	26,84	219,87	77
	Пюре картофельное	150	3,39	5,82	33,77	170,65	321
	Гуляш из отварного мяса	90	12,51	17,41	5,70	241,71	277
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из кураги и чернослива	180	0,72	0,07	31,96	106,06	373
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	36,13	33,17	117,70	878,71	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,79	8,07	72,66	397,42	
УЖИН	Горошек зеленый консервированный	60	13,80	0,72	31,98	181,62	5
	Омлет натуральный	200	16,98	23,98	3,76	295,6	215
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	46,06	392
ИТОГО ЗА УЖИН		500	35,44	25,34	73,46	643,52	
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:		2600	106,21	93,10	355,64	2686,44	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	4,46	6,04	13,86	156,6	93
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Бутерброды с сыром	50	6,17	6,78	7,45	108,73	3
	Чай с молоком	180	1,75	1,61	15,84	78,46	394
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94	112.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	14,50	15,47	63,43	472,59	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Салат кукуруза с яйцом	60	0,79	3,11	5,75	60,06	10
	Свекольник со сметаной	200	7,58	7,06	23,82	199,54	16
	Рис отварной	150	2,46	3,63	33,59	170,08	315
	Котлеты мясные	90	16,29	16,33	5,04	247,21	35
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	16,09	65,16	376	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	34,07	33,57	88,63	815,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	54,37	55,44	161,46	1408,16	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	200	7,80	9,66	30,90	245,7	168
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,92	14,94	134,78	1.1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,72	46,06	392
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94	112.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	12,58	16,42	86,84	555,34	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с горошком зеленым консервированным	60	0,98	5,13	4,38	69,66	13
	Суп картофельный с рисом	200	2,22	2,95	20,88	124,45	80
	Капуста тушенная с мясом	230	13,85	12,24	16,10	269,72	336
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	16,12	12,11	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	22,90	21,22	88,67	627,02	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	8,13	74,27	404,88	
УЖИН	Картофель отварной	180	3,69	4,59	29,45	174,26	318
	Тефтели рыбные	90	12,33	9,87	19,14	214,2	260
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
ИТОГО ЗА УЖИН		530	20,78	15,10	87,85	562,6	
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:		2620	76,94	73,67	356,43	2389,84	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,32	11,06	24,64	219,72	168.2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.2
	Бутерброды с сыром	50	6,17	6,78	6,03	108,73	3
	Какао с молоком	190	2,94	3,02	13,70	92,8	397
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192	112.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	18,75	22,10	93,05	648,05	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	1,06	1,87	11,36	44,15	36
	Суп картофельный с вермишелью	200	9,22	6,90	15,87	181,32	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,46	6,75	23,01	175,25	165
	Гуляш из отварного мяса	90	12,51	17,41	5,70	241,71	277
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из кураги и чернослива	180	0,72	0,07	31,96	100,06	373
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	32,45	33,64	113,90	862,73	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,28	7,61	67,65	372,19	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	230	12,05	12,85	33,92	316,66	276
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	46,06	392
ИТОГО ЗА УЖИН		500	18,69	13,85	81,66	535,16	
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:		2600	89,37	89,60	387,26	2706,13	

День 8							
ЗАВТРАК	Запекнка из творога с фруктами	160	18,34	16,73	47,39	403,78	241
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94	112.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,42	17,33	81,25	551,68	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	11,80	0,72	31,98	181,62	5
	Рассольник со сметаной	200	9,64	9,16	21,20	228,66	76
	Плов с мясом	230	15,28	24,63	31,39	394,52	265
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	16,09	65,16	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	41,25	35,15	126,66	990,2	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,33	8,62	69,16	391,4	
УЖИН	Рагу из овощей с мясом	280	16,83	18,80	26,94	348,75	39
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Кисель фруктовый	180	0,00	0,00	13,12	12,11	122
ИТОГО ЗА УЖИН		510	20,52	19,34	61,23	459,74	
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:		2500	102,12	91,84	363,90	2619,02	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная	200	4,60	7,08	20,64	184,76	26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Бутерброды с сыром	50	6,17	6,78	7,45	108,73	3
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,72	46,06	392
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192	112.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	15,27	15,10	90,49	566,35	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	60	0,45	5,15	15,36	114,29	28
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	9,30	9,06	15,74	204,28	66
	Пюре картофельное	150	3,39	5,82	33,77	170,65	321
	Рыба, запеченная в омлете	90	13,40	5,83	2,92	160,36	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
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	22,49	95,14	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	33,94	24,38	106,62	822,24	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,65	12,80	63,03	433,76	
УЖИН	Кукуруза сахарная консервированная	60	0,32	0,24	8,72	34,8	12
	Биточки из говядины с рисом	180	7,33	5,74	56,75	303,79	199
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Чай с молоком	180	1,75	1,73	14,26	78,46	394
ИТОГО ЗА УЖИН		500	15,07	8,61	110,92	568,13	
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:		2570	96,73	73,69	387,46	2646,48	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	180	6,97	10,14	28,84	227,38	185.5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,92	14,94	134,78	1.1
	Чай с молоком	180	1,75	1,61	15,84	78,46	394
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94	112.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	13,32	18,51	86,90	569,42	
ЗАВТРАК 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,40	120	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	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	150	5,61	5,09	35,95	224,13	205
	Тефтели мясные	90	4,80	3,46	24,87	184,25	198
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	16,09	65,16	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	17,55	20,67	117,61	766,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	36,67	45,58	213,65	1456,23	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		24010	830,65	762,42	3236,57	23389,92	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2401	83,06	76,24	323,66	2338,99	