



УТВЕРЖДАЮ

директор
Осадчая О.В.
10.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Интернат 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	250	5,58	8,17	11,07	195,75	93
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Бутерброды с маслом	60	3,71	11,89	22,40	202,16	1.1
	Какао с молоком	200	3,10	3,18	14,42	97,68	397
	Груша	200	0,80	0,60	20,60	94	112.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		770	17,15	24,56	88,53	693,99	
ОБЕД	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	Суп рыбный с крупой	250	5,85	7,65	32,03	268,77	79
	Голубцы ленивые	300	15,69	23,77	25,20	330,28	298
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	31,04	32,84	122,53	858,07	
ПОЛДНИК	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	73
	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		460	3,70	1,84	72,82	311,48	
УЖИН	Картофель отварной	180	3,69	4,59	29,45	174,26	318
	Печень тушенная в соусе	100	8,68	10,72	13,62	186,26	284
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
ИТОГО ЗА УЖИН		580	19,95	16,39	98,43	609,46	
УЖИН 2	Молоко 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120	400
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	72.1
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,28	8,28	24,02	201,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3000	79,12	83,91	406,33	2674,4	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	250	6,65	13,83	30,80	274,65	168.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Бутерброды с сыром	60	7,40	8,13	7,24	130,48	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		770	19,71	23,02	84,60	632,37	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	100	1,45	5,15	15,36	114,29	28
	Суп картофельный с горохом и гречками	250	18,72	11,48	30,25	299,4	81
	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,35	8,10	27,61	210,29	165
	Печень по строгановски	110	11,95	6,07	9,20	140,31	129
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	46,23	32,12	149,32	1064,81	
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	Гарнир овощной	230	5,11	4,62	23,30	157,85	336
	Куры отварные	110	23,55	12,12	0,84	206,67	300
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Чай с молоком	200	1,94	1,92	15,84	87,18	394
ИТОГО ЗА УЖИН		650	38,51	19,88	84,17	662,9	
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:		3080	118,68	87,92	413,95	2919,82	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	200	26,10	22,70	25,94	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	58,80	667,42	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122	5
	Рассольник со сметаной	250	12,05	11,45	24,00	248,33	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,25	6,10	38,34	232,96	205
	Рыба, тушенная с овощами	100	13,88	11,70	19,01	237,79	247
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	41,49	39,35	148,58	1102,84	
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	Азу с мясом	280	15,06	15,29	28,50	313,4	91
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА УЖИН		600	23,76	16,61	92,10	559,42	
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:		2830	111,22	93,93	379,14	2863,1	

День 4

ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	250	6,83	12,10	24,77	238,02	94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Бутерброды с сыром	60	7,40	8,13	7,24	130,48	3
	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	750	21,47	24,23	73,29	607,44	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,93	5,12	2,81	63	19
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,98	5,38	17,42	135,17	63
	Пюре картофельное	200	4,52	7,76	34,76	227,54	321
	Гуляш из отварного мяса	110	17,73	22,50	5,50	295,43	277
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Компот из кураги и чернослива	200	0,80	0,08	29,66	117,84	373
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	36,66	42,16	139,17	1071,54	
ПОЛДНИК	Печенье	75	5,55	7,05	54,82	305,25	72
	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		475	6,37	7,21	81,02	415,25	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
ИТОГО ЗА УЖИН		620	49,34	28,66	113,04	879,52	
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:		3025	119,64	107,26	414,72	3079,75	

День 5

ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	240	7,39	12,55	30,89	266,28	94
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Бутерброды с маслом	60	3,71	11,89	22,40	202,16	1.1
	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		750	17,14	27,76	105,43	736,62	
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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	45,18	41,45	131,89	1068,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	62,32	69,21	237,32	1805,2	

День 6

ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшенная	200	9,68	10,24	23,40	244,72	185.11
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Бутерброды с маслом	60	3,71	11,89	22,40	202,16	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		710	17,69	23,33	96,12	679,06	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с горошком зеленым консервированным	100	1,64	5,13	8,78	71,66	13
	Суп с рыбными консервами	250	11,37	13,88	34,93	288,68	87
	Капуста тушенная с мясом	280	12,86	14,90	24,56	279,72	336
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	132,16	701
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	34,57	34,80	130,87	890,06	
ПОЛДНИК	Печенье	75	5,55	7,05	34,82	295,25	72
	Соки фруктовые	200	1,82	1,16	26,20	115	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	475	7,37	8,21	61,02	410,25	
УЖИН	Картофель отварной	180	3,69	5,59	18,45	174,26	318
	Тефтели рыбные	120	12,44	15,16	22,52	245,6	260
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	13,26	53,9	393
ИТОГО ЗА УЖИН		560	20,63	21,88	77,25	586,08	
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:		2895	90,30	94,62	372,26	2701,45	

День 7

ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200	5,75	8,06	38,44	250,74	207
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Бутерброды с сыром	60	7,40	8,13	9,24	133,48	3
	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		710	21,05	20,31	92,30	640,56	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,39	3,22	15,48	88,02	45
	Суп картофельный с вермишелью	250	11,53	9,88	34,87	226,65	82
	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,35	8,10	24,61	210,29	165
	Гуляш из отварного мяса	110	15,73	19,50	8,50	295,43	277
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	132,16	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из кураги и чернослива	200	0,80	0,08	29,66	117,84	373
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	43,18	41,86	155,46	1139,99	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	8,26	7,97	48,07	294,88	473
	Соки фруктовые	200	1,82	1,16	26,20	115	399.4
	Вода минеральная природная питьевая столовая	200	0,00	0,00	0,00	0	33
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	500	10,08	9,13	74,27	409,88	
УЖИН	Жаркое по-домашнему	300	12,72	20,45	36,42	347,82	276
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
ИТОГО ЗА УЖИН		610	20,83	21,67	93,63	610,2	
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:		2960	97,94	97,91	400,11	2929,93	

День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка 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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94	112.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	25,26	20,46	92,10	652,62	
ОБЕД	Салат "Витаминный"	100	1,55	5,08	4,40	70,54	20
	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	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	41,52	45,28	130,18	1082,27	
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	Рагу из овощей с мясом	300	18,03	18,00	28,86	352,23	39
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА УЖИН		610	25,94	19,22	87,63	576,89	
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:		2850	107,85	98,58	387,27	2809,18	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	6,86	12,16	28,84	252,64	185.5
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700.1
	Бутерброды с сыром	60	7,40	8,13	7,24	130,48	3
	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		710	18,56	21,49	86,40	615,3	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,77	3,12	9,49	73,58	36
	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	147,36	249
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	45,99	30,01	134,07	979,35	
ПОЛДНИК	Печенье	75	5,55	7,05	54,82	305,25	72
	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		475	6,37	7,21	81,02	415,25	
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	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.2
	Чай с молоком	200	1,94	1,92	15,84	87,18	394
ИТОГО ЗА УЖИН		610	20,19	9,92	134,29	693,92	
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:		2965	101,11	75,03	442,78	2839,82	

День 10

ЗАВТРАК	Пудинг из творога с соусом	200	21,14	22,96	55,78	545,76	235
	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	22,22	23,76	88,64	693,66	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	1,86	5,22	7,87	103,71	40
	Суп картофельный с фасолью	250	4,75	4,35	10,72	129,32	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,25	6,10	38,34	202,96	205
	Тефтели мясные	100	14,80	18,85	33,19	250,55	198
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,31	35,50	145,51	930,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	56,53	59,26	234,15	1624,56	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		26815	909,44	890,15	3735,72	26113,11	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2681,5	90,94	89,10	373,37	2611,31	