



УТВЕРЖДАЮ

директор
Осадчая О.В.
10.01.2025

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	Суп молочный с вермишелью	200	4,46	6,54	8,86	156,6	93
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.2
	Бутерброды с маслом	40	2,48	7,92	14,94	134,78	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		660	12,16	18,48	65,50	517,86	
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	100	0,80	0,10	1,70	13	70
	Суп рыбный с крупой	250	5,85	7,65	32,03	185,28	79
	Голубцы ленивые	220	11,51	20,10	18,48	295,87	298
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	26,86	29,17	115,81	740,17	
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	701.2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
ИТОГО ЗА УЖИН		560	18,63	16,15	91,75	574,66	
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:		2990	74,43	80,32	379,30	2465,57	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,32	11,06	24,64	219,72	168.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Бутерброды с сыром	50	6,17	6,78	6,03	108,73	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		710	17,15	18,90	77,23	555,69	
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	0,87	3,09	9,22	68,57	28
	Суп картофельный с горохом и гречками	200	14,98	9,18	24,20	239,52	81
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,46	6,75	23,01	175,25	165
	Печень по строгановски	90	9,77	4,97	7,52	114,8	129
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	38,84	25,31	130,85	898,66	
ПОЛДНИК	Ватрушки с изюмом	90	7,21	6,97	43,25	262,57	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		490	8,03	7,13	69,45	372,57	
УЖИН	Гарнир овощной	150	3,33	3,01	15,20	102,94	336
	Куры отварные	100	21,41	11,02	0,76	187,88	300
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Чай с молоком	200	1,94	1,92	15,84	87,18	394
ИТОГО ЗА УЖИН		530	32,48	16,83	64,48	533,04	
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:		2950	107,70	79,57	373,01	2637,96	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	160	20,88	18,16	20,75	415,62	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	21,96	18,96	53,61	563,52	
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	73,2	5
	Рассольник со сметаной	200	9,64	9,16	19,20	198,66	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,21	5,09	31,95	194,13	205
	Рыба, тушеная с овощами	90	12,49	10,53	17,11	214,01	247
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	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		800	35,98	31,26	133,58	945,72	
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	250	13,45	13,65	25,45	279,83	91
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА УЖИН		570	22,15	14,97	89,05	525,85	
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	104,68	86,06	365,30	2688,51	

День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	220	6,01	10,65	21,80	209,46	94
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Бутерброды с сыром	50	6,17	6,78	6,03	108,73	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		730	20,74	21,67	75,79	591,93	
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 соленых огурцов с луком	60	0,56	3,07	1,69	37,8	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	100	16,12	20,45	5,00	268,57	277
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Компот из кураги и чернослива	200	0,80	0,08	29,66	117,84	373
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,68	38,06	137,55	1019,48	
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	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	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		540	36,86	25,58	81,68	686,16	
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:		3075	110,25	103,92	393,64	2938,82	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	200	6,16	10,46	25,74	221,9	94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Бутерброды с маслом	40	2,48	7,92	14,94	134,78	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		680	14,02	21,58	89,48	607,46	
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	1,79	3,11	3,75	50,06	10
	Свекольник со сметаной	200	9,58	9,06	19,82	199,54	16
	Рис отварной	150	3,46	4,63	28,59	170,08	315
	Котлеты мясные	90	16,29	16,33	4,04	227,21	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	700.2
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	34,08	33,57	90,42	792,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	53,90	61,55	189,30	1519,83	

День 6

ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшенная	180	8,01	10,12	22,86	216,75	185.11
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Бутерброды с маслом	40	2,48	7,92	14,94	136,78	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		660	14,13	19,12	84,78	568,31	
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	3,08	5,29	43	13
	Суп с рыбными консервами	250	11,37	13,88	34,93	288,68	87
	Капуста тушеная с мясом	250	11,48	13,30	21,92	249,75	336
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	132,16	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	32,53	31,58	125,74	831,45	
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	90	8,33	14,37	14,89	184,19	260
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	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		550	18,10	20,84	79,28	567,12	
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:		3005	87,93	92,55	367,22	2633,27	

День 7

ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	9,80	8,06	38,44	250,74	207
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700.2
	Бутерброды с сыром	50	6,87	7,78	6,03	108,73	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		670	22,59	19,60	79,07	563,61	
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	1,93	7,49	52,81	45
	Суп картофельный с вермишелью	200	9,22	7,90	27,70	181,32	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,16	7,65	22,01	175,25	165
	Гуляш из отварного мяса	100	15,12	17,45	8,50	268,57	277
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	132,16	701.2
	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	810	37,11	36,09	137,70	997,55	
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	230	9,05	16,85	25,92	266,66	276
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	132,16	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,02	51,18	392
ИТОГО ЗА УЖИН		550	17,95	18,17	87,96	554,4	
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:		2930	98,93	94,39	399,70	2803,39	

День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с фруктами	160	19,34	15,73	47,39	403,78	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		560	20,42	16,53	80,25	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	Салат "Витаминный"	60	0,93	3,05	2,64	42,32	20
	Рассольник со сметаной	200	9,64	9,16	19,20	198,66	76
	Плов с мясом	230	16,28	22,63	31,39	394,52	265
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	35,61	36,16	120,13	936,02	
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	Рагу из овощей с мясом	280	16,83	16,80	26,94	328,75	39
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	14,58	13,46	122
ИТОГО ЗА УЖИН		580	24,21	17,88	83,86	539,97	
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	101,17	90,59	371,00	2645,07	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	180	6,17	10,94	25,96	227,38	185.5
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Бутерброды с сыром	50	6,17	6,78	6,03	108,73	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		670	15,98	18,80	78,97	550,89	
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	5,69	44,15	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	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	45,28	28,76	130,27	949,92	
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	60	1,32	0,24	6,72	34,8	12
	Биточки из говядины с рисом	180	7,33	5,74	56,75	303,79	199
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	701.2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700.1
	Чай с молоком	200	1,94	1,92	15,84	87,18	394
ИТОГО ЗА УЖИН		560	19,29	9,22	128,33	658,33	
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:		3035	102,72	76,79	434,99	2830,39	

День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с соусом	160	19,31	18,37	44,62	439,61	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		560	20,39	19,17	77,48	587,51	
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	0,52	3,13	4,72	80,23	40
	Суп картофельный с фасолью	200	1,40	3,48	8,58	101,46	78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,21	5,69	31,95	194,13	205
	Тефтели мясные	90	14,32	13,46	29,87	205,82	198
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	701
	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		780	27,31	32,04	125,68	804,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	53,55	57,61	212,56	1512,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		26825	873,86	855,67	3449,44	3551,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2682,5	87,38	85,56	344,94	355,19	