

Утверждаю

Е.А.Федорова

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 1 понедельник

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
267	Завтрак	Каша пшенная	200	7,8	9,76	35,8	284
501		Кофейный напиток с молоком ☐	200	4,35	3,75	17,18	117,4
90		хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
100		сыр	20	3,9	5,22	0	68,6
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак	540	18,0	19,71	73,06	569,4
515	Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный☐	55	4,12	1,59	28,27	144,1
300		яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого за завтрак 2	295	15,0	11,2	38,2	313
50	Обед	салат из свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89
157		Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,56	2,9	18,5	115,6
333		Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157
429		капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126
509		Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
170		Гренки	50	5,6	0,6	34,9	167
109		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	104,4
		Итого за обед	960	41,26	26,6	94,4	851
518	Полдник	кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	227	9,1	5,89	35,15	230,1
398/442	Ужин	печень по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213
108		греча	168	7,59	5,7	32,58	235,8
109		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
105		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104,4
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,87	47
492		Чай сладкий☐	200	0,29	0,51	10,43	43,16
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
		Итого за ужин	793	37,3	25,22	109,45	837,46
		Итого за день	2815	120,63	88,6	350,2	2733,46

Утверждаю:

О.А.Федорова

применено от 02.11.2022



Меню приготавливаемых блюд
(14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 2 вторник

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
301	Завтрак	омлет из 2-х яиц с зеленым горошком	170	13,2	17,48	8,52	241,2
496		Какао с молоком	200	4,75	5,55	17,29	130,32
108		хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
100		сыр	10	2,6	2,61	0	34,3
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
		Итого за завтрак	500	23,55	26,72	57,09	554,22
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
170		пряник	70	4,13	3,29	52,5	256,2
		Итого за завтрак 2	270	5,13	3,49	52,7	348,2
69	Обед	салат овощной	100	2,8	7	9	111
142/124		щи со свежей капустой со сметаной	255	3,23	7,57	18,57	192,2
366		Бефстроганов из отварной говядины φ	96	13,42	15,29	2,03	199,36
291		рис отварной	154	3,78	6,23	34,7	210,05
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	104,4
		Итого за обед	920	32,2	38,4	140,3	1066
516	Полдник	кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		булка	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	227	9,1	5,9	35,2	230,1
412	Ужин	Котлета куриная	90	13,5	9,6	8,3	170
173		Картофель отварной	150	2,83	7,3	18,9	151,98
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
109		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	104,4
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
492		Чай сладкий φ	200	0,2	0,5	10,13	39,76
		Итого за ужин	655	27,55	22,21	89,6	660,24
		Итого за день	2572	97,48	96,71	374,84	2859

Утверждаю: *О.А. Федорова**приказ № 454 от 13.09.2022 г.*

Менюготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 4 четверг

Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
268	Завтрак	каша рисовая	200	5,54	8,62	32,4	229
496		Какао с молоком	200	4,75	5,55	17,29	130,32
93		бутер с сыром	40	5,4	5,8	10,28	121
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак	540	16,09	20,37	69,77	527,32
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
300		яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого за завтрак 2	310	11,4	6,83	36,48	338,4
58	Обед	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	6,3	7,3	93
153		Суп с рыбными консервами	250	8,52	7,1	9,15	135,85
423		капуста тушенная	200	7,4	7,2	7,8	126
404		кура отварная	90	14,5	17	3,4	224
508		кампот из сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	900	36,82	38,32	75,38	787,55
516	Полдник	кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	227	9,18	5,89	35,15	230,1
398	Ужин	Печень в сметанном соусе	110	18	13,8	4,3	213
237		греча отварная	168	7,59	5,7	32,58	235,8
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
493		чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
		Итого за ужин	693	36,9	24,82	99,58	790,06
		Итого за день	2670	110,39	96,23	316,36	2673,43

Утверждаю *приказ* *№ 4804-13 от 02.11.2022* *О.А. Федорова*

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 5 пятница

Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
301	Завтрак	Омлет из 2 яиц с зеленым горошком	170	13,2	17,5	8,52	241,2
501		кофе с молоком	200	4,35	3,75	17,18	117,4
93		булка с сыром	40	5,4	5,8	10,28	121
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
		Итого за завтрак	510	24,45	27,55	56,98	575,6
493	Завтрак 2	Чай сладкий∅	200	0,29	0,51	10,43	43,16
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за завтрак 2	255	4,41	2,1	38,7	187,26
19	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
144		суп гороховый	250	3,36	4,45	15,13	114,14
333		Рыба жаренная	100	18,2	9,5	4,6	157
414		рис припущенный	154	3,78	6,23	34,7	210,05
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
170		Гренки из пшеничного хлеба	50	5,6	0,6	34,9	167
109		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	104,4
		Итого за обед	914	36,64	26,57	140,63	921,29
518	Полдник	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	255	5,12	1,79	28,47	236,1
388	Ужин	тефтели мясные с соусом сметанным	150	14,7	19	10,72	273,18
195		рагу овощное	200	1,1	7,56	2,4	82,8
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	104,4
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
493		Чай сладкий∅	200	0,29	0,51	10,43	43,16
		Итого за ужин	765	27,11	31,88	75,82	697,64
		Итого за день	2699	97,73	89,89	340,6	2617,89

Утверждаю: *О.А. Федорова*
приказ № 23 от 11.02.2022



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 6 суббота

Сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
267	Завтрак	каша пшенная	200	7,8	9,46	35,8	283,6
495		чай с молоком	200	4,64	4,26	17,63	122,66
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак	570	18,14	16,15	99,21	636,66
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
300		яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого за завтрак 2	280	9,1	5,96	21,06	259,8
22	Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110
129		борщ с фасолью со сметаной	250	4,7	5,3	13,8	121,8
381		Котлета натуральная мясная	90	15,7	15,7	12,7	257,4
291		макароны отварные	174	12,1	10,1	34	275
508		кампот из сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	874	38,3	42,02	111,73	972,9
515	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
320		сырники со сгущенкой	160	24,32	22,65	35,7	443
		Итого за полдник	360	30,12	27,65	45,3	549
218	Ужин	запеканка капустная	200	7,9	12,8	24,2	244
332		Рыба отварная	93	16,9	8,8	3,8	130,3
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
493		Чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
		Итого за ужин	808	36,51	27,32	100,5	762,56
		Итого за день	2892	132,17	119,1	377,8	3180,92

Утверждает: *О.А. Федорова**02.11.2022*

Менюготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 7 воскресенье

Сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
320	Завтрак	Сырники из творога со сгущенкой	170	24,32	22,65	35,7	443
496		какао с молоком	200	4,75	5,55	17,29	130,32
108		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,42	78,6
112		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак	500	31,67	29,5	78,21	698,92
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
		Итого за завтрак 2	220	2,5	0,78	10,48	144,4
115	Обед	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
164		суп молочный с вермшелью	250	7,12	6,5	23,7	182,5
367		Гуляш мясной	97	13,8	14,7	2,8	199,4
173		картофель отварной	150	2,83	7,3	18,9	151,98
508		кампот из сухофруктов	200	0,8	0	23,73	104,7
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	857	30,45	38,12	96,83	861,58
516	Полдник	Кефир	100	2,9	2,5	4	50
108		хлеб пшеничный	45	3,35	1,28	23,13	117,9
		Итого за полдник	145	6,25	3,78	27,13	167,9
48	Ужин	салат из квашенной капусты с луком	50	0,8	5,05	1,5	54,5
396		жаркое по домашнему	187	13,8	14,6	26,08	291
542		Пирожок с повидлом	70	4,2	3,7	42,7	221
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
100		яблоко	100	0,4	0,4	9,87	94
493		чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
516		Кефир	100	2,9	2,5	4	50
		Итого за ужин	767	26,39	27,48	114,58	857,66
		Итого за день	2489	97,26	99,66	327,23	2730,46

Утверждаю:  О.А.Федорова

применение 454/2022 от 02.11.2022

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

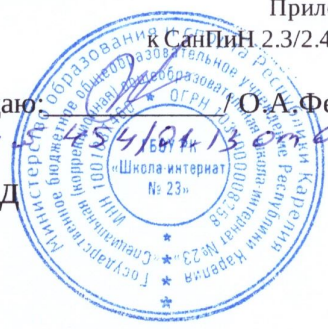
Неделя: вторая

День: 8 понедельник

Сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
268	Завтрак	каша гречневая	200	5,54	8,62	32,4	229
501		кофе на молоке	200	4,35	3,75	17,18	117,4
93		бутерброд с сыром 1 вариант	40	5,4	5,8	10,28	121
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак	540	15,69	18,57	69,66	514,4
515	Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничныйφ	70	5,3	2,03	35,98	183,4
300		яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого за завтрак 2	310	16,2	11,63	45,88	352,4
19	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
128		борщ с картофелем	250	3,08	5,4	10,92	121,4
398		печень в сметанном соусе	110	18	13,8	4,3	213
429		пюре картофельное	180	3,92	4,6	28,72	167,2
508		Компот из сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	920	32,2	30,2	105,55	826,7
518	Полдник	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	255	5,12	1,79	28,47	236,1
	Ужин						
412		биточки куринные	90	13,5	9,6	8,3	170
237		греча отварная	168	7,59	5,7	32,58	235,8
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
493		Чай сладкийφ	200	0,29	0,51	10,13	43,16
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
		Итого за ужин	688	33,58	21,06	110,99	786,36
		Итого за день	2713	102,79	83,25	360,55	2715,96

Утверждаю: *приказ* О.А. Федорова 02.16.2022



Меню приготавливаемых блюд
(14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: вторая
День: 9 вторник
Сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
313	Завтрак	Запелка из творога со сгущенным молоком	170	25	26	30	425
496		Какао с молоком	200	4,75	5,55	17,29	130,32
108		хлеб пшеничныйφ	30	2,2	0,9	15,42	78,6
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
		Итого за завтрак	500	33,45	32,95	83,71	729,92
518	Завтрак 2	сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
100		сыр	20	3,9	5,22	0	68,6
		Итого за завтрак 2	240	6,4	6	10,48	213
17	Обед	салат из свежих огурцов	100	0,7	10,7	2	102
142		щи со свежей капусты с картофелем	250	3,23	7,57	18,37	192,2
364		Азуφ	251	16,23	16,18	37,3	344,9
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
108		хлеб пшеничныйφ	25	1,87	0,71	12,8	65,5
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	886	26,83	35,88	118,2	913,3
516	Полдник	Кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
		Итого за полдник	242	10,28	6,33	42,86	269,4
115	Ужин	рыба отварная	93	16,9	8,8	3,8	130,3
76		винегрет овощной	165	2,32	10	19,76	149,15
108		хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
493		Чай сладкийφ	200	0,29	0,51	10,43	43,16
516		Кефир	100	2,9	2,5	4	50
		Итого за ужин	788	33,21	25,06	114,97	756,01
		Итого за день	2656	110,17	106,22	370,22	2881,63

Утверждаю *О.А. Федорова*
приказ № 410/н-13 от 02.11.2022



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 10 среда

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
266	Завтрак	каша геркулесовая	200	5,6	7,8	20,3	184,69
495		чай с молоком	200	4,64	4,26	17,63	122,66
90		Бутерброды с сыром (1-й вариант) 20/5/20	45	6,7	9,5	9,9	153
112		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
		Итого за завтрак	545	17,84	21,76	55,93	503,35
515	Завтрак 2	молоко	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за завтрак 2	255	9,92	6,59	37,87	250,1
48	Обед	салат с квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109
145		суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	5,9	5,55	20,15	154,05
170		Гренки из пшеничного хлеба	50	5,6	0,57	34,87	167
333,46		рыба жаренная с польским соусом	150	2,48	38,68	6,9	268,7
414		рис	154	3,78	6,23	34,7	210,05
518		Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	964	24,36	62,05	119,82	1104,8
516	Полдник	Кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	227	9,1	5,89	35,15	230,1
	Ужин						
381		котлета натуральная	90	15,7	15,7	12,7	257,4
423		капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
100		сыр	10	2,56	2,61	0,16	34,3
493		Чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
112		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	
		Итого за ужин	915	40,77	33,53	95,46	851,96
		Итого за день	2906	101,99	129,82	344,23	2940,31

Утверждаю:

приказ

О.А. Федорова

02.11.2022



Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 11 четверг

Сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
295	Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	12,1	10,1	34	275
501		Кофейный напиток с молоком ∅	200	4,35	3,75	17,18	117,4
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак	575	20,97	15,84	89,25	583,5
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
300		Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		Итого за завтрак 2	295	10,22	6,39	28,77	299,1
115	Обед	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
131/121		свекольник на курином бульоне со сметаной	255	2,19	5,95	12,38	113,2
112		голубцы ленивые	200	15,26	14,51	13,74	245,72
508		Компот из сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
478		Масло сливочное	15	0,8	12,3	0,12	112,2
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
			Итого за обед	830	24,95	42,38	81,67
516	Полдник	Кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за полдник	227	9,5	6,29	44,95	277,1
398	Ужин	печень по строгановски	110	18	13,8	4,3	213
237		греча	168	7,59	5,7	32,58	235,8
93		Бутерброды с маслом (1-й вариант) 20/20	40	1,6	16,7	10	197
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
516		Кефир	100	2,9	2,5	4	50
493		Чай сладкий ∅	200	0,29	0,51	10,43	43,16
			Итого за ужин	678	34,38	39,93	81,31
		Итого за день	2605	100,02	110,83	325,95	2801,48

Утверждаю: *приказ* О.А. Федорова
 2021.11.2022

Меню приготавливаемых блюд
 (14-и дневное)



Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 13 суббота

Сезон: осенне-зимний

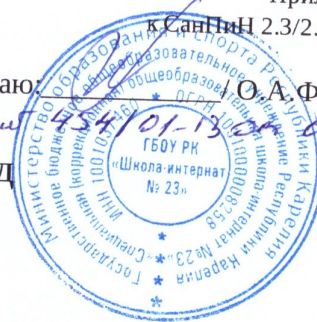
N реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
313	Завтрак	Запенка из творога со сгущенным молоком	170	25	26	30	425
501		кофе с молоком	200	4,35	3,75	17,18	117,4
108		хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
112		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
		Итого за завтрак	540	35,55	31,98	91,26	768,8
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	121
		Итого за завтрак 2	220	2,5	0,78	10,48	213
153	Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,52	7,1	9,15	135,85
381		Котлета натуральная	90	15,7	15,7	12,7	257
218		запеканка капустная	200	7,9	12,8	24,2	244
509		компот из сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
106		помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
			Итого за обед	900	38,02	36,52	97,58
516	Полдник	Кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
589		пряник	70	4,13	3,29	52,5	256,2
		Итого за полдник	242	9,11	7,59	59,38	342,2
343	Ужин	рыба тушеная в томатном соусе	165	15,6	8,4	7,4	168,5
173		картофель отварной	150	2,83	7,3	18,9	151,98
542		пирожок с повидлом	70	4,2	3,7	42,7	221
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
493		Чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
		Итого за ужин	745	29,82	23,13	103,43	738,64
		Итого за день	2647	115	100	362,13	2932,19

Утверждаю

приказ № 454/01-13 от 11.10.2022

О.А. Федорова

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Неделя: вторая

День: 14 воскресенье

Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
320	Завтрак	Сырники из творога со сгущенкой	170	24,32	22,65	35,7	443
495		чай с молоком	200	4,64	4,26	17,63	122,66
90		Бутерброды с сыром (1-й вариант) 20/5/20	45	6,7	9,5	9,9	153
112		апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
		Итого за завтрак	515	36,56	36,61	71,33	761,66
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
		Итого за завтрак 2	220	2,5	0,78	10,48	144,4
115	Обед	кукуруза консервированная	100	2,5	1,2	10,5	69
164		суп молочный с рисом	250	6,03	6,45	20,65	165
291		макароны	174	12,1	10,1	34	275
367		гуляш мясной	97	13,8	14,7	2,8	199,4
508		Компот из сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
108		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,87	15,42	78,6
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	911	41,53	34,04	131,1	995,7
515	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,87	47
		Итого за полдник	255	10,32	6,99	47,74	297,1
372	Ужин	голубцы ленивые	200	15,26	14,51	13,74	245,72
567		булочка российская	70	5,21	4,79	43,37	237,5
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
493		Чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
		Итого за ужин	630	27,66	23,03	91,54	680,38
		Итого за день	2531	118,57	101,45	352,19	2879,24