

Утверждаю: **О.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 пшеничная	200	7,8	9,76	35,8	284
501		Кофейный напиток с молоком φ	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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,0</b>	<b>19,71</b>	<b>73,06</b>	<b>569,4</b>
515	Завтрак 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный φ	55	4,12	1,59	28,27	144,1
300		яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>295</b>	<b>15,0</b>	<b>11,2</b>	<b>38,2</b>	<b>313</b>
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 тушенная	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
		<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>41,26</b>	<b>26,6</b>	<b>94,4</b>	<b>851</b>
518	Полдник	кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		<b>Итого за полдник</b>	<b>227</b>	<b>9,1</b>	<b>5,89</b>	<b>35,15</b>	<b>230,1</b>
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 φ	200	0,29	0,51	10,43	43,16
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
		<b>Итого за ужин</b>	<b>793</b>	<b>37,3</b>	<b>25,22</b>	<b>109,45</b>	<b>837,46</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>120,63</b>	<b>88,6</b>	<b>350,2</b>	<b>2733,46</b>

Утверждаю



Приложение 8  
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

## Менюготавливаемых 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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,55</b>	<b>26,72</b>	<b>57,09</b>	<b>554,22</b>
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
170		пряник	70	4,13	3,29	52,5	256,2
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>270</b>	<b>5,13</b>	<b>3,49</b>	<b>52,7</b>	<b>348,2</b>
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
		<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>32,2</b>	<b>38,4</b>	<b>140,3</b>	<b>1066</b>
516	Полдник	кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		булка	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		<b>Итого за полдник</b>	<b>227</b>	<b>9,1</b>	<b>5,9</b>	<b>35,2</b>	<b>230,1</b>
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 сладкийφ	200	0,2	0,5	10,13	39,76
		<b>Итого за ужин</b>	<b>655</b>	<b>27,55</b>	<b>22,21</b>	<b>89,6</b>	<b>660,24</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2572</b>	<b>97,48</b>	<b>96,71</b>	<b>374,84</b>	<b>2859</b>

Утверждаю:  О.А. Федорова

## Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 3 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
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	30	2,2	0,9	15,42	78,6
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>31,95</b>	<b>31,05</b>	<b>72,4</b>	<b>668</b>
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,42	78,6
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>230</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>15,62</b>	<b>170,6</b>
50	Обед	Салат из свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89
134		расольник ленинградский со сметаной	260	3,33	5,65	16,57	147,65
408		Суфле из курф	90	14	17,1	2,28	147,38
429		пюре картофельное	180	3,92	4,6	28,72	167,2
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	28	104,7
108		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,43	7,71	39,3
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		<b>Итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>28,65</b>	<b>34</b>	<b>111,68</b>	<b>799,23</b>
515	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		пряник	70	4,1	3,29	52,5	256,2
		<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>9,9</b>	<b>8,29</b>	<b>62,1</b>	<b>362,2</b>
	Ужин						
395		рыба в омлете	127	22	10,8	4,4	203,7
291		макароны отварные	174	6,5	0,78	33,6	168,08
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 сладкийф	200	0,2	0,05	10,13	39,76	
		<b>Итого за ужин</b>	<b>716</b>	<b>39,72</b>	<b>16,44</b>	<b>100,4</b>	<b>709,64</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2621</b>	<b>113,42</b>	<b>90,88</b>	<b>362,2</b>	<b>2709,67</b>



Утверждаю: / О.А. Федорова

## Менюготавливаемых блюд (14-и дневное)

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Неделя: первая

День: 4 четверг

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
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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>16,09</b>	<b>20,37</b>	<b>69,77</b>	<b>527,32</b>
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
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>310</b>	<b>11,4</b>	<b>6,83</b>	<b>36,48</b>	<b>338,4</b>
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
		<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>36,82</b>	<b>38,32</b>	<b>75,38</b>	<b>787,55</b>
516	Полдник	кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	1,59	28,27	144,1
		<b>Итого за полдник</b>	<b>227</b>	<b>9,18</b>	<b>5,89</b>	<b>35,15</b>	<b>230,1</b>
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
		<b>Итого за ужин</b>	<b>693</b>	<b>36,9</b>	<b>24,82</b>	<b>99,58</b>	<b>790,06</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2670</b>	<b>110,39</b>	<b>96,23</b>	<b>316,36</b>	<b>2673,43</b>

Утверждаю:

О.А.Федорова

## Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)



**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Неделя: первая

День: 5 пятница

Сезон: осенне-зимний

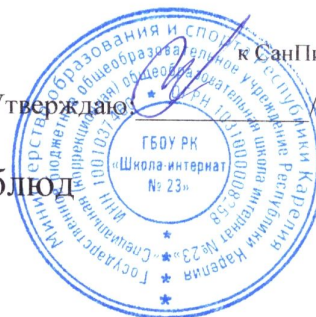
N рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
301	Завтрак	Омлет из 2 яиц с зеленым горошком	170	13,2	17,5	8,52	241,2
501		кофе с молоком	200	4,35	3,75	17,18	117,4
93		булка с сыром	40	5,4	5,8	10,28	121
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>24,45</b>	<b>27,55</b>	<b>56,98</b>	<b>575,6</b>
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
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>255</b>	<b>4,41</b>	<b>2,1</b>	<b>38,7</b>	<b>187,26</b>
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
		<b>Итого за обед</b>	<b>914</b>	<b>36,64</b>	<b>26,57</b>	<b>140,63</b>	<b>921,29</b>
518	Полдник	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>5,12</b>	<b>1,79</b>	<b>28,47</b>	<b>236,1</b>
	Ужин						
388		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	
		<b>Итого за ужин</b>	<b>765</b>	<b>27,11</b>	<b>31,88</b>	<b>75,82</b>	<b>697,64</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2699</b>	<b>97,73</b>	<b>89,89</b>	<b>340,6</b>	<b>2617,89</b>



Утверждаю:

О.А.Федорова

## Менюготавливаемых блюд (14-и дневное)



**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Неделя: первая

День: 7 воскресенье

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
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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>31,67</b>	<b>29,5</b>	<b>78,21</b>	<b>698,92</b>
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>220</b>	<b>2,5</b>	<b>0,78</b>	<b>10,48</b>	<b>144,4</b>
115	Обед	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119
164		суп молочный с вермешелью	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
		<b>Итого за обед</b>	<b>857</b>	<b>30,45</b>	<b>38,12</b>	<b>96,83</b>	<b>861,58</b>
516	Полдник	Кефир	100	2,9	2,5	4	50
108		хлеб пшеничный	45	3,35	1,28	23,13	117,9
		<b>Итого за полдник</b>	<b>145</b>	<b>6,25</b>	<b>3,78</b>	<b>27,13</b>	<b>167,9</b>
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
		<b>Итого за ужин</b>	<b>767</b>	<b>26,39</b>	<b>27,48</b>	<b>114,58</b>	<b>857,66</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2489</b>	<b>97,26</b>	<b>99,66</b>	<b>327,23</b>	<b>2730,46</b>

Утверждаю:

О.А.Федорова

## Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Неделя: вторая

День: 8 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
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 I вариант	40	5,4	5,8	10,28	121
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>15,69</b>	<b>18,57</b>	<b>69,66</b>	<b>514,4</b>
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
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>310</b>	<b>16,2</b>	<b>11,63</b>	<b>45,88</b>	<b>352,4</b>
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
		<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>32,2</b>	<b>30,2</b>	<b>105,55</b>	<b>826,7</b>
518	Полдник	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>5,12</b>	<b>1,79</b>	<b>28,47</b>	<b>236,1</b>
412	Ужин	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
		<b>Итого за ужин</b>	<b>688</b>	<b>33,58</b>	<b>21,06</b>	<b>110,99</b>	<b>786,36</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2713</b>	<b>102,79</b>	<b>83,25</b>	<b>360,55</b>	<b>2715,96</b>



Утверждаю:

О.А.Федорова

## Менюготавливаемых 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	<b>Завтрак</b>	Запелка из творага 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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>33,45</b>	<b>32,95</b>	<b>83,71</b>	<b>729,92</b>
518	<b>Завтрак 2</b>	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
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>240</b>	<b>6,4</b>	<b>6</b>	<b>10,48</b>	<b>213</b>
17	<b>Обед</b>	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
		<b>Итого за обед</b>	<b>886</b>	<b>26,83</b>	<b>35,88</b>	<b>118,2</b>	<b>913,3</b>
516	<b>Полдник</b>	Кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
		<b>Итого за полдник</b>	<b>242</b>	<b>10,28</b>	<b>6,33</b>	<b>42,86</b>	<b>269,4</b>
115	<b>Ужин</b>	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
		<b>Итого за ужин</b>	<b>788</b>	<b>33,21</b>	<b>25,06</b>	<b>114,97</b>	<b>756,01</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2656</b>	<b>110,17</b>	<b>106,22</b>	<b>370,22</b>	<b>2881,63</b>

Утверждаю

О.А.Федорова

## Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)



**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Неделя: вторая

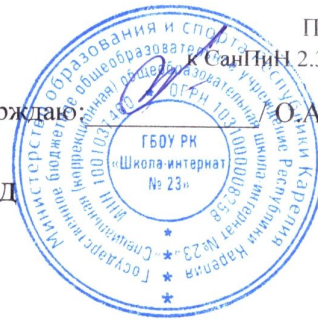
День: 10 среда

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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>17,84</b>	<b>21,76</b>	<b>55,93</b>	<b>503,35</b>
515	Завтрак 2	молоко	200	5,8	5	9,6	106
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>255</b>	<b>9,92</b>	<b>6,59</b>	<b>37,87</b>	<b>250,1</b>
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
333,457		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
		<b>Итого за обед</b>	<b>964</b>	<b>24,36</b>	<b>62,05</b>	<b>119,82</b>	<b>1104,8</b>
516	Полдник	Кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		<b>Итого за полдник</b>	<b>227</b>	<b>9,1</b>	<b>5,89</b>	<b>35,15</b>	<b>230,1</b>
	Ужин						
381		котлета натуральнаяφ	90	15,7	15,7	12,7	257,4
423		капуста тушенаяφ	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 сладкийφ	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	
		<b>Итого за ужин</b>	<b>915</b>	<b>40,77</b>	<b>33,53</b>	<b>95,46</b>	<b>851,96</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2906</b>	<b>101,99</b>	<b>129,82</b>	<b>344,23</b>	<b>2940,31</b>

Утверждаю: О.А.Федорова

## Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Неделя: вторая

День: 11 четверг

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
295	Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	12,1	10,1	34	275
501		Кофейный напиток с молоком Ø	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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>20,97</b>	<b>15,84</b>	<b>89,25</b>	<b>583,5</b>
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
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>295</b>	<b>10,22</b>	<b>6,39</b>	<b>28,77</b>	<b>299,1</b>
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
		<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>24,95</b>	<b>42,38</b>	<b>81,67</b>	<b>798,82</b>
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
		<b>Итого за полдник</b>	<b>227</b>	<b>9,5</b>	<b>6,29</b>	<b>44,95</b>	<b>277,1</b>
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 сладкийØ	200	0,29	0,51	10,43	43,16
			<b>Итого за ужин</b>	<b>678</b>	<b>34,38</b>	<b>39,93</b>	<b>81,31</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2605</b>	<b>100,02</b>	<b>110,83</b>	<b>325,95</b>	<b>2801,48</b>

Утверждаю:

О. А. Федорова

## Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Неделя: вторая

День: 12 пятница

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 (1-й вариант)φ	200	4,75	5,55	17,29	130,32
108		бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147,75
112		Банан	100	1,5	0,5	21	96
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,65</b>	<b>36,03</b>	<b>54,31</b>	<b>615,27</b>
493	Завтрак 2	Чай сладкийφ	200	0,29	0,51	10,43	43,16
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
100		сыр	20	5,12	5,22	0	68,6
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>290</b>	<b>10,71</b>	<b>7,76</b>	<b>46,41</b>	<b>295,16</b>
19	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
149		Суп картофельный с фрикадельками	250	7,48	6,54	14,91	147,6
412		котлета куринная	90	13,5	9,6	8,3	169,7
429		порю картофельное	180	3,92	4,6	28,72	167,2
508		Компот из сухофруктовφ	200	0,8	0	27,73	104,7
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>30,6</b>	<b>26,56</b>	<b>103,26</b>	<b>757,2</b>
518	Полдник	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
		<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>6,62</b>	<b>2,29</b>	<b>49,47</b>	<b>332,1</b>
389	Ужин	Тефтели паровые из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204
195		рагу овощное	150	4	10,7	17	180
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
493		Чай сладкийφ	200	0,29	0,51	10,43	43,16
516		кефир	200	5,8	5	8	100
		<b>Итого за ужин</b>	<b>765</b>	<b>32,01</b>	<b>31,22</b>	<b>92,4</b>	<b>775,26</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2690</b>	<b>100,59</b>	<b>103,86</b>	<b>345,85</b>	<b>2774,99</b>



Утверждаю: **О.А. Федорова**

## Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

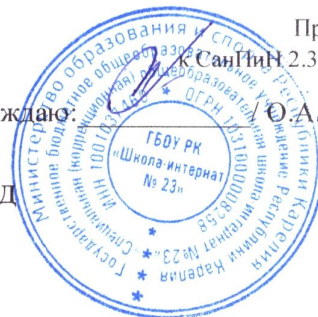
Неделя: вторая

День: 13 суббота

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
313	<b>Завтрак</b>	Запелка 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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>35,55</b>	<b>31,98</b>	<b>91,26</b>	<b>768,8</b>
518	<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	121
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>220</b>	<b>2,5</b>	<b>0,78</b>	<b>10,48</b>	<b>213</b>
	<b>Обед</b>						
153		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
		<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>38,02</b>	<b>36,52</b>	<b>97,58</b>	<b>869,55</b>
516	<b>Полдник</b>	Кефир	172	4,98	4,3	6,88	86
589		пряник	70	4,13	3,29	52,5	256,2
		<b>Итого за полдник</b>	<b>242</b>	<b>9,11</b>	<b>7,59</b>	<b>59,38</b>	<b>342,2</b>
	<b>Ужин</b>						
343		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
		<b>Итого за ужин</b>	<b>745</b>	<b>29,82</b>	<b>23,13</b>	<b>103,43</b>	<b>738,64</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2647</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>362,13</b>	<b>2932,19</b>

## Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)



**Возрастная категория: 12 лет и старше**  
 Неделя: вторая  
 День: 14 воскресенье  
 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
320	<b>Завтрак</b>	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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>36,56</b>	<b>36,61</b>	<b>71,33</b>	<b>761,66</b>
518	<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
		<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>220</b>	<b>2,5</b>	<b>0,78</b>	<b>10,48</b>	<b>144,4</b>
115	<b>Обед</b>	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
		<b>Итого за обед</b>	<b>911</b>	<b>41,53</b>	<b>34,04</b>	<b>131,1</b>	<b>995,7</b>
515	<b>Полдник</b>	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
		<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>10,32</b>	<b>6,99</b>	<b>47,74</b>	<b>297,1</b>
372	<b>Ужин</b>	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
		<b>Итого за ужин</b>	<b>630</b>	<b>27,66</b>	<b>23,03</b>	<b>91,54</b>	<b>680,38</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>2531</b>	<b>118,57</b>	<b>101,45</b>	<b>352,19</b>	<b>2879,24</b>