

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 1 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
267	Завтрак	Каша пшеничная	200	7,8	9,76	35,8	284
501		Кофейный напиток с молоком Ø	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 Ø	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 тушенке	250	4,25	9	11	140,25
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	41,95	32,7	86,9	875,65
518	Полдник	кефир	100	2,9	2,5	4	50
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	155	7,02	4,09	32,27	194,1
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 Ø	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	2743	119,24	92,9	339,82	2733,46

Утверждаю



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	20	5,2	5,22	0	68,6
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
		Итого за завтрак	510	26,15	29,33	57,09	588,52
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 Ø	96	13,42	15,29	2,03	199,36
237		греча отварная	168	7,59	5,7	32,58	235,8
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	934	36,0	37,9	138,2	1092
516	Полдник	кефир	100	2,9	2,5	4	50
108		булка	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	155	7,0	4,1	32,3	194,1
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 с маслом	75	20,62	1,69	28,42	294,1
492		Чай сладкий Ø	200	0,2	0,5	10,13	39,76
		Итого за ужин	675	44,05	22,31	89,75	810,24
		Итого за день	2544	118,31	97,09	369,99	3033

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	Запеканка из творога с повидлом	160	24	25,2	30,48	449,2
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
		Итого за завтрак	490	30,95	30,25	72,88	692,2
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,42	78,6
		Итого за завтрак 2	230	3,2	1,1	15,62	170,6
48	Обед	салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109
134		расольник ленинградский со сметаной	260	3,33	5,65	16,57	147,65
408		Суфле из курѳ	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
		Итого за обед	905	28,75	38,6	106,28	819,23
515	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
108		пряник	70	4,1	3,29	52,5	256,2
		Итого за полдник	270	9,9	8,29	62,1	362,2
	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 с маслом	75	20,62	1,69	28,42	294,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
493		Чай сладкийѳ	200	0,2	0,05	10,13	39,76
		Итого за ужин	736	56,22	16,54	100,55	859,64
		Итого за день	2631	129,02	94,78	357,43	2903,87

Утверждаю



Приложение 8

№ СанПиН 2.3.2.4.3590-20

О.А. Федорова

27.09.2023

53780-13

Меню приготавливаемых 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		бутерброд 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	100	0,15	5,5	8,4	89
153		Суп с рыбными консервами	250	8,52	7,1	9,15	135,85
423		капуста тушеная	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	35,37	37,52	76,48	783,55
516	Полдник	кефир	100	2,9	2,5	4	50
108		Хлеб пшеничный	55	4,2	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	155	7,1	4,09	32,27	194,1
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	2598	106,86	93,63	314,58	2633,43

Утверждаю:



Приложение 8
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

О.А.Федорова

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 5 пятница

Сезон: осенне-зимний

№ рецеп.	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
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	255	6,62	2,29	49,47	332,1
388	Ужин	тефтели мясные	100	13,8	12,7	8,7	204
195		рагу овощное	150	0,7	6,7	1,8	61,2
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	104,4
516		кефир	200	5,8	5	8	100
493		Чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
		Итого за ужин	765	28,71	27,22	77,2	656,86
		Итого за день	2699	100,83	85,73	362,98	2673,11

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День: 6 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
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	20	1,5	0,5	10,28	52,4
112		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
		Итого за завтрак	520	14,34	14,62	73,51	505,66
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
		Хлеб пшеничный	30	2	0,7	13,28	69,8
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
		Итого за обед	904	40,3	42,72	125,01	1042,7
515	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
320		сырники	160	23,6	21,8	30,15	410,2
		Итого за полдник	360	29,4	26,8	39,75	516,2
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
516		кефир	200	5,8	5	8	100
		Итого за ужин	808	39,01	29,42	94,7	765,56
		Итого за день	2872	132,15	119,52	354,03	3089,92

Меню приготавливаемых 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	150	23,6	21,8	30,15	410,2
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	480	30,95	28,65	72,66	666,12
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 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
		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
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	717	25,59	22,43	113,08	803,16
		Итого за день	2419	95,74	93,76	320,18	2643,16

Утверждаю

Приложение 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

О.А. Федорова

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 8 понедельник

Сезон: осенне-зимний

№ рецеп.	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 пшеничный Ø	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
412	Ужин	биточки куринные	90	13,5	9,6	8,3	170
414		рис припущенный	154	3,78	6,23	34,7	210,05
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
493		Чай сладкий Ø	200	0,29	0,51	10,13	43,16
516		кефир	100	2,9	2,5	4	50
		Итого за ужин	659	28,59	21,15	105,4	721,31
		Итого за день	2684	97,8	83,34	354,96	2650,91

Утверждаю:

Приложение 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

О.А. Федорова

Меню приготавливаемых блюд (14-и дневное)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: вторая

День: 9 вторник

Сезон: осенне-зимний

№ п.п.	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
313	Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	160	24	25,2	30,48	449,2
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		банан	100	1,5	0,5	21	96
		Итого за завтрак	490	32,45	32,15	84,19	754,12
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		Азу	251	16,23	16,18	37,3	344,9
508		Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0	27,73	104,7
108		хлеб пшеничный	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	100	2,9	2,5	4	50
108		Хлеб пшеничный	70	5,3	2,03	35,98	183,4
		Итого за полдник	170	8,2	4,53	39,98	233,4
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	55	4,12	1,59	28,27	144,1
109		Хлеб ржаной	60	4	0,72	20	104
112		банан	100	1,5	0,5	21	96
493		Чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
516		Кефир	100	2,9	2,5	4	50
		Итого за ужин	773	32,03	24,62	107,26	716,71
		Итого за день	2559	105,91	103,18	360,11	2830,53

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
		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 квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109
145		суп картофельный с фасолью на тушенке	250	5,5	11,75	9,75	166
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
		Итого за обед	964	23,96	68,25	109,42	1116,75
493	Полдник	Чай сладкийØ	200	0,29	0,51	10,43	43,16
108		Хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
		Итого за полдник	255	4,41	2,1	38,7	187,26
	Ужин						
381		котлета натуральнаяØ	90	15,7	15,7	12,7	257,4
423		капуста тушенаяØ	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
493		Чай сладкийØ	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	705	38,21	30,92	95,3	817,66
		Итого за день	2724	94,34	129,62	337,22	2875,12

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
		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 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	798,82
516	Полдник	Кефир	100	2,9	2,5	4	50
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	155	7,42	4,49	42,07	241,1
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 сладкийØ	200	0,29	0,51	10,43	43,16
		Итого за ужин	678	34,38	39,93	81,31	842,96
		Итого за день	2533	97,94	109,03	323,07	2765,48

Утверждаю



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	40	1,8	20,5	8,3	215,75
112		Банан	100	1,5	0,5	21	96
		Итого за завтрак	510	21,25	44,03	55,11	683,27
493	Завтрак 2	Чай сладкийφ	200	0,29	0,51	10,43	43,16
108		хлеб пшеничный	55	4,12	1,59	28,27	144,1
100		сыр	20	5,12	5,22	0	68,6
		Итого за завтрак 2	275	9,53	7,32	38,7	255,86
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		пюре 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
		Итого за обед	880	30,6	26,56	103,26	757,2
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
		Итого за полдник	255	6,62	2,29	49,47	332,1
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
		Итого за ужин	765	32,01	31,22	92,4	775,26
		Итого за день	2685	100,01	111,42	338,94	2803,69

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	Завтрак	Запелка из творога	150	23,6	21,8	30,15	410,2
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	520	34,15	27,78	91,41	754
518	Завтрак 2	Сок натуральный	200	1	0,2	0,2	92
108		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	121
100		сыр	20	3,9	5,22	0	68,6
		Итого за завтрак 2	240	6,4	6	10,48	281,6
	Обед						
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
		Итого за обед	900	38,02	36,52	97,58	869,55
516	Полдник	кефир	100	2,9	2,5	4	50
589		пряник	70	4,13	3,29	52,5	256,2
		Итого за полдник	170	7,03	5,79	56,5	306,2
	Ужин						
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
		Итого за ужин	745	29,82	23,13	103,43	738,64
		Итого за день	2575	115,42	99,22	359,4	2949,99

Утверждаю:



Приложение 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

О.А.Федорова

27.09.2023

3578/01-13

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	Завтрак	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,15	410,2
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	495	35,84	35,76	65,78	728,86
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							
		Итого за полдник	255	9,92	6,59	37,87	250,1
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	200	5,8	5	8	100
493		Чай сладкий	200	0,29	0,51	10,43	43,16
		Итого за ужин	730	30,56	25,53	95,54	730,38
		Итого за день	2611	120,35	102,7	340,77	2849,44