



СОГЛАСОВАНО
 Директор
 Е. А. Туркина
 30.08.24г. (дат а)



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 А. В. Николаев
 30.08.24г. (дат а)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 9,27 | 4,77 | 21,36 | 185,3 | 260 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Масло сливочное | 10 | 0,13 | 6,15 | 0,17 | 56,6 | 105 |
| | Сыр твердый порциями | 10 | 2,60 | 2,65 | 0,35 | 35,56 | 100 |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 7,06 | 28,04 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,2 | 19,35 | 79,7 | 580,34 | |
| ОБЕД | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | б/н |
| | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 2,20 | 4,60 | 15,62 | 122,12 | 144 |
| | Тефтели куриные | 90 | 11,43 | 15,10 | 17,36 | 230,95 | 390 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 2,91 | 35,55 | 191,4 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 780 | 24,07 | 24,05 | 102,66 | 716,11 | |
| ПОЛДНИК | Напиток из вишни | 200 | 0,12 | 0,02 | 8,58 | 34,34 | 511 |
| | Пирожки печенье из сдобного теста с картофелем | 100 | 10,50 | 11,35 | 40,44 | 244,2 | 543 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,62 | 11,37 | 49,02 | 278,54 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1580 | 52,89 | 54,77 | 231,38 | 1574,99 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 9,54 | 11,72 | 24,10 | 251,31 | 250 |
| | Булочка с корицей | 100 | 7,62 | 6,17 | 51,26 | 296,07 | 438 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,4 | 17,89 | 82,5 | 577,18 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 3,00 | 4,44 | 58,2 | |
| | Свекольник | 200 | 1,80 | 2,88 | 13,54 | 92,3 | 131 |
| | Рыба под маринадом | 90 | 13,51 | 14,67 | 32,50 | 228,6 | 343 |
| | Пюре картофельное | 150 | 6,29 | 4,46 | 36,05 | 182,66 | 312 |
| | Напиток с черной смородиной | 200 | 0,14 | 0,06 | 8,00 | 32,7 | 511 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 26,42 | 25,7 | 115,95 | 706,36 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 9,60 | 9,70 | 29,65 | 192,26 | 543 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,6 | 9,7 | 44,65 | 287,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 53,42 | 53,29 | 243,1 | 1570,8 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с ягодным соусом | 200 | 17,12 | 16,56 | 52,16 | 395,52 | 117 |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,80 | 47 | |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 17,78 | 16,98 | 71,02 | 475,74 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 60 | 0,90 | 0,06 | 5,28 | 25,2 | 17 |
| | Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 200 | 2,58 | 4,64 | 15,20 | 113,28 | 155,3 |
| | Котлета куриная | 90 | 12,80 | 14,72 | 29,57 | 181,3 | 99 |
| | Каша из гороха с маслом | 150 | 6,20 | 5,71 | 25,91 | 236,49 | 418 |
| | Напиток витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 75 | PC 10.86. |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 26,44 | 25,76 | 116,38 | 743,17 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,40 | 4,00 | 18,60 | 158 | |
| | Булочка с кокосовой стружкой | 100 | 6,50 | 7,40 | 30,26 | 191,2 | 564,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,9 | 11,4 | 48,86 | 349,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 55,12 | 54,14 | 236,26 | 1568,11 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | б/н |
| | Митбол куриный | 90 | 11,40 | 14,94 | 19,90 | 262,6 | 412 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,64 | 3,91 | 38,85 | 225,67 | 237 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 7,06 | 28,04 | 143 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 15 | 0,99 | 0,13 | 5,70 | 29,85 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 515 | 18,71 | 19,1 | 72,53 | 553,96 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 60 | 0,79 | 0,06 | 4,20 | 21,21 | 16 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 3,42 | 2,58 | 20,04 | 152,36 | 147 |
| | Рагу из птицы | 240 | 17,56 | 22,36 | 56,97 | 405,36 | 407 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,81 | 25,63 | 113,25 | 731,27 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 18,80 | 100 | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком | 100 | 9,70 | 10,30 | 30,50 | 241,36 | 543,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,9 | 10,5 | 49,3 | 341,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1575 | 54,42 | 55,23 | 235,08 | 1626,59 | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 11,70 | 15,15 | 31,38 | 251,36 | 296 |
| | Булочка с сахаром | 100 | 6,36 | 2,98 | 43,92 | 290,82 | 564,3 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,3 | 18,13 | 82,44 | 571,98 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 60 | 0,89 | 1,57 | 5,92 | 41,24 | 119 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 2,10 | 4,68 | 7,56 | 81,46 | 142 |
| | Плов мясной | 240 | 18,59 | 19,37 | 61,62 | 489,23 | 265 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,86 | 26,39 | 107,98 | 772,15 | |
| ПОЛДНИК | Напиток с черной смородиной | 200 | 0,14 | 0,06 | 8,00 | 32,7 | 511,4 |
| | Роголик со сгущенкой | 100 | 9,50 | 10,20 | 30,50 | 245,28 | 573 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,64 | 10,26 | 38,5 | 277,98 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 53,8 | 54,78 | 228,92 | 1622,11 | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 220 | 12,45 | 14,80 | 26,51 | 276,45 | 250 |
| | Джем | 30 | 0,00 | 0,00 | 20,40 | 81,6 | б/н |
| | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,25 | 26,00 | 135 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 7,06 | 28,04 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,4 | 16,11 | 79,97 | 521,09 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 60 | 0,79 | 0,06 | 4,20 | 21,21 | 16 |
| | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200 | 2,22 | 3,50 | 8,90 | 76,2 | 128 |
| | Соус Болоньезе | 90 | 12,80 | 17,65 | 35,20 | 265,6 | б/н |
| | Спагетти, отварные с маслом | 150 | 5,65 | 2,50 | 35,59 | 191,4 | 291 |
| | Комлот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,5 | 24,34 | 115,93 | 706,75 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614,1 |
| | Брецель | 100 | 9,70 | 10,20 | 33,70 | 238,26 | 555 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,7 | 10,2 | 48,7 | 333,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 51,6 | 50,65 | 244,6 | 1561,1 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 10,10 | 9,08 | 38,62 | 286,82 | 267 |
| | Булочка с кокосовой стружкой | 100 | 6,50 | 7,40 | 30,26 | 191,2 | 564,1 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,84 | 16,48 | 76,02 | 507,82 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 3,00 | 4,44 | 58,2 | |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 3,20 | 5,60 | 17,65 | 133,25 | 144 |
| | Упаковка из овощей замороженных | 90 | 13,96 | 13,14 | 22,50 | 234,24 | 367 |
| | Рис отварной | 150 | 3,87 | 4,70 | 40,08 | 218,03 | 414 |
| | Напиток из вишни | 200 | 0,12 | 0,02 | 8,58 | 34,34 | 511,2 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,83 | 27,09 | 114,67 | 789,96 | |
| ПОЛДНИК | Кисломолочный продукт | 200 | 4,40 | 4,00 | 18,60 | 158 | |
| | Пирог морковный | 100 | 5,68 | 6,49 | 30,80 | 190,46 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,08 | 10,49 | 49,4 | 348,46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 52,75 | 54,06 | 240,09 | 1646,24 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет с зеленым горошком | 160 | 12,98 | 15,77 | 31,55 | 289,86 | 302 |
| | Батон нарезной | 40 | 3,00 | 1,00 | 20,80 | 108 | |
| | Фрукт свежий, сезонный | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,80 | 47 | |
| | Чай с клубникой и сахаром | 200 | 0,26 | 0,02 | 8,06 | 33,22 | 494,1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 16,64 | 17,19 | 71,21 | 478,08 | |
| ОБЕД | Икра свекольная | 60 | 0,89 | 1,57 | 5,92 | 41,24 | 119 |
| | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,56 | 4,36 | 13,68 | 104,78 | 134 |
| | Жаркое из птицы | 240 | 18,42 | 19,20 | 65,70 | 435,23 | 407,2 |
| | Напиток с черной смородиной | 200 | 0,14 | 0,06 | 8,00 | 32,7 | 511,4 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,97 | 25,82 | 114,72 | 725,85 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый, плодовой, ягодный | 200 | 0,20 | 0,20 | 18,80 | 100 | |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком | 100 | 9,70 | 10,30 | 30,50 | 241,36 | 543 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,9 | 10,5 | 49,3 | 341,36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 52,51 | 53,51 | 235,23 | 1545,29 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 9,76 | 9,58 | 30,58 | 297,16 | 266 |
| | Булочка с кунжутом | 100 | 8,34 | 8,40 | 45,20 | 251,3 | 564,2 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,06 | 7,06 | 28,04 | 143 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 18,3 | 18,04 | 82,84 | 576,5 | |
| ОБЕД | Морковь отварная | 60 | 0,79 | 0,06 | 4,20 | 21,21 | 16 |
| | Суп-папша домашняя на мясном бульоне | 200 | 2,52 | 5,38 | 6,92 | 115,88 | 157 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| | Голубцы ленивые | 90 | 10,69 | 14,97 | 18,85 | 246,5 | 372 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 0,75 | 1,07 | 11,5 | 453 |
| | Каша пшеничная | 150 | 7,61 | 3,42 | 42,02 | 218,52 | 243 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,08 | 0,00 | 10,62 | 40,44 | 508 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 780 | 25,77 | 25,21 | 105,1 | 785,95 | |
| ПОЛДНИК | Компот из замороженной ягоды | 200 | 0,12 | 0,02 | 8,58 | 34,34 | 511,1 |
| | Плюшка новомосковская | 100 | 10,20 | 9,60 | 35,20 | 263,4 | 270 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,32 | 9,62 | 43,78 | 297,74 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1580 | 54,39 | 52,87 | 231,72 | 1640,19 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | б/н |
| | Плов из отварной птицы | 240 | 16,57 | 18,90 | 55,10 | 413,26 | 406 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,24 | 0,00 | 7,14 | 29,8 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 19,03 | 19,2 | 74,15 | 506,66 | |
| ОБЕД | Свекла отварная | 60 | 0,90 | 0,06 | 5,28 | 25,2 | 17 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,24 | 4,22 | 7,40 | 77,26 | 142 |
| | Митбол куриный | 90 | 11,40 | 14,94 | 19,90 | 262,6 | 412,1 |
| | Пюре картофельное | 150 | 6,29 | 4,46 | 36,05 | 182,66 | 312 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 11,46 | 48,32 | 519 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 1,98 | 0,27 | 11,40 | 59,7 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,11 | 24,45 | 101,51 | 707,94 | |
| ПОЛДНИК | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 95 | 614 |
| | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100 | 9,60 | 9,70 | 29,65 | 192,26 | 543 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,6 | 9,7 | 44,65 | 287,26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 53,74 | 53,35 | 220,31 | 1501,86 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15655 | 534,64 | 536,65 | 2346,69 | 15857,28 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1565,5 | 53,464 | 53,665 | 234,669 | 1585,728 | |

| | Масса порции нетто гр | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал | |
|---|-----------------------|-------------------|---------------|---------------|------------------------------|-----------------|
| | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | |
| Суточная потребность в пищевых веществах | | 77 | 79 | 335 | 2350 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Норма завтрака | 500 | 15,40-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25% | | 501,5 | 17,76 | 17,847 | 77,238 | 534,935 |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии | | 23% | 23% | 23% | 23% | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Норма обеда | 700 | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5 | |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35% | | 764 | 25,678 | 25,444 | 110,815 | 736,551 |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии | | 33% | 32% | 33% | 31% | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Норма полдника | 300 | 7,7-11,5 | 7,9-11,85 | 33,5-50,25 | 235-352,5 | |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15% | | 300 | 10,026 | 10,374 | 46,616 | 314,242 |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии | | 13% | 13% | 14% | 13% | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | | | | | |
| Норма завтрак, обед, полдник 60-75% | 1500 | 50,82-63,53 | 52,14-65,18 | 221,1-276,38 | 1551-1938,75 | |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%: | | 1565,5 | 53,464 | 53,665 | 234,669 | 1585,728 |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии | | 69% | 68% | 70% | 67% | |