

Утверждено приказом от 15.08.2023г. №132-од.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 01							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с сахаром и маслом	180	6,49	3,97	31,12	186	N 14сад
	Печенье	28	3,73	1,86	25,72	147,23	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
Завтрак 2	Сок	100	0,5		10	42,67	N 2компоты
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,52	4,29	11,2	90,2	N 5
	Биточки рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	N 306
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	N 2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 1компоты
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,32	4,55	15,14	119,16	N 2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
На весь день	Хлеб пшеничный	60	4,49	1,57	30,99	158,97	
	Соль	5					
Итого за День 01		1573	39,27	24,35	220,58	1241,65	
День 02							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	180	5,2	4,91	16,7	132,12	N 10
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	N 3напитки
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,41	9,8	44	N 1Ф
Обед	Суп картофельный с бобовыми	220	4,82	4,62	14,34	118,58	N 14
	Шницель рубленый	60	9,33	6,93	9,42	137,25	N 7Второе
	Рагу овощное	150	12,15	6,4	14,98	128,85	
	Чай с лимоном	180	0,18	0,05	9,16	37,72	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150	22,09	14,91	28,4	336	N 5
	Повидло	40	0,24		25,2	100,8	
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
На весь день	Хлеб пшеничный	60	4,63	1,6	31,94	163,83	
	Соль	5					N o
Итого за День 02		1562	68,46	51,51	212,31	1540,47	
День 03							
Завтрак 1	Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,49	118,62	N 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 2напитки

Завтрак 2	Сок	100	0,5		10	42,67	N 2компоты
Обед	Рассольник Ленинградский	220	1,85	4,49	14,59	106,26	N 16Супы
	Птица тушёная в соусе № 355 с овощами	220	11,01	7,05	20,35	189,39	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	N 16второе
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
На весь день	Хлеб пшеничный	65	4,87	1,7	33,57	172,22	
	Соль	5					
Итого за День 03		1500	40,2	26,48	170,48	1063,82	
День 04							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	180	5	4,64	16,51	127,98	N 23супы
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	N 3напитки
Обед	Борщ с капустой и картофелем	220	1,58	4,31	11,2	90,2	N 19Супы
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	N 13
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,51	4,68	20,25	175,2	N 5каши (с)
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			27,72	110,93	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,49	13,39	1,5	156,22	N 215
	Ватрушка с творогом	80	10,54	6,26	33,35	230,86	N 6выпечка
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
На весь день	Хлеб пшеничный	68	5,09	1,78	35,12	180,17	
	Соль	5					
Итого за День 04		1440	52,67	47,17	203,11	1461,35	
День 05							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой геркулесовой	180	4,39	5,4	16,6	132,34	N 4
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 2напитки
Обед	Суп картофельный с рыбой	220	11,26	3,5	5,68	99,04	N 3
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	N 13
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	
	Чай с лимоном	180	0,18	0,05	9,16	37,72	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Салат из свёклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	N 3салаты
	Яйцо вареное	50	2,54	2,3	0,14	31,4	N 3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад

На весь день	Хлеб пшеничный	80	5,99	2,09	41,32	211,96	
	Соль	5					
Итого за День 05		1392	45,8	32,54	147,2	1045,86	
День 06							
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	5,32	4,53	28,11	174	N 5каши(с)
	Вафли	20	0,8	5,93	12,17	103,34	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
Завтрак 2	Сок	100	0,5		10	42,67	N 2компоты
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,52	4,29	11,2	90,2	N 5
	Кнели из кур с рисом	60	13,31	2,68	3,98	93	N 14Второе
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	N 2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 1компоты
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Суп молочный с крупой геркулесовой	180	4,39	5,4	16,6	132,34	N 4
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
На весь день	Хлеб пшеничный	68	5,09	1,78	35,12	180,17	
	Соль	5					
Итого за День 06		1573	37,5	29,96	203,6	1202,13	
День 07							
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	N 1
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 2напитки
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Суп картофельный с крупой	220	1,91	2,49	12,56	80,52	N 22супы
	Гуляш из мяса отварного	100	12,64	10,17	3,25	154,96	N 8ВТОРОЕ
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,48	N 15сад
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Сырники из творога, запеченные	150	16,2	10,05	34,05	251,5	
	Повидло	40	0,24		25,2	100,8	
	Чай сладкий с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
На весь день	Хлеб пшеничный	68	5,09	1,78	35,12	180,17	
	Соль	5					
Итого за День 07		1630	57,21	45,15	233,98	1512,04	
День 08							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеном	180	5,2	4,91	16,7	132,12	N 10
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	N 3напитки
Завтрак 2	Сок	100	0,5		10	42,67	N 2компоты
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	220	1,78	4,44	12,41	96,58	N 18Супы
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	N 13

	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	155	3,5	3,74	38,42	186	N 1 гарниры (с)
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84	
	Котлеты рыбные любительские	70	9,36	3,29	6,17	94,5	N 6
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
На весь день	Хлеб пшеничный	68	5,09	1,78	35,12	180,17	
	Соль	5					
Итого за День 08		1488	44,32	26,65	200,07	1186,7	
День 09							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,32	4,55	15,14	119,16	N 2
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 2напитки
Обед	Суп из овощей	220	1,67	5,13	10,96	100,41	N 8
	Биточки рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	N 306
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,41	7,1	40,47	265,87	N 1 гарниры (с)
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			27,72	110,93	
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	N 2
Полдник	Омлет натуральный	80	7,49	13,39	1,5	156,22	N 215
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с курагой	80	5,28	5,05	41,16	230,67	N 1выпечка
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
На весь день	Хлеб пшеничный	68	5,24	1,82	36,2	185,67	
	Соль	5					N o
Итого за День 09		1440	50,05	48,36	229,15	1542,73	
День 10							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,34	142,2	N 23супы
	Масло сливочное	7	0,07	5,64	0,07	50,82	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	N 3напитки
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,35	2,49	15,07	92,18	
	Суфле куриное	60	9,96	9,81	1,95	136,36	N 1второе
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
	хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,16	94,5	
Полдник	Салат из свёклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	N 3салаты
	Тефтели рыбные тушеные	80	9,98	3,18	11,01	113,05	N 19второе
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,43	26,49	N 4сад
На весь день	Хлеб пшеничный	68	5,09	1,78	35,12	180,17	
	Соль	5					

Итого за День 10	1430	43,58	39,66	156,71	1128,85	
Итого за весь период	15028	479,04	371,83	1977,19	12925,6	
Среднее значение за период	1502,8	47,9	37,18	197,72	1292,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в		3,71	2,88	15,3		