

### Основное меню на 2023-2024 учебный год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	суп молочный пшеничный(180) *	180	5	3	16	116	
	Сыр (порциями)(15) *	15				54	7
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Какао с молоком(180) *	180	4	3	15	100	416
	Апельсины(130) *	100	1		8	38	
<b>Итого за Завтрак</b>		510	12	7	51	376	
<b>Второй завтрак</b>							
	Напиток из груши дички 125	150					
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150					
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный(200) *	200	2	2	13	79	
	Фрикадельки мясные в соусе(80/80) *	80/80	25	18	21	344	
	Капуста тушеная(150) *	180	5	7	20	164	
	Компот из смеси сухофруктов с вит. "С"(180) *	180			10	39	394
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
<b>Итого за Обед</b>		795	37	28	93	778	
<b>Полдник</b>							
	йогурт 2,5%(180) *	180	8	4	6	108	420
	Пудинг из творога (запеченный)(150) *	150	18	16	17	289	
<b>Итого за Полдник</b>		330	26	20	23	397	
<b>Ужин</b>							
	рыба запечённая в омлете(85) *	150	24	12	5	225	
	Макароны отварные с маслом 72,5%(70) *	50	2	1	15	74	
	Чай с молоком 2,5%(180) *	180	3	2	14	85	413
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>		410	31	15	46	445	
<b>Итого за день</b>		2 195	106	70	213	1996	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями(200) *	200	6	4	20	135	
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	14	84	414
	Яблоки	100	1		13	57	508
<b>Итого за Завтрак</b>		515	12	7	59	344	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1		14	57	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180	5	4	18	128	87
	Гуляш из отварного мяса(80/80) *	100	25	16	6	274	
	Каша гречневая рассыпчатая(100/5) *	100/5	6	2	30	150	
	Салат из соленых огурцов с луком(50) *	50		2	1	29	
	Компот из смеси сухофруктов с вит. "С"(180) *	180			10	39	394
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
<b>Итого за Обед</b>		690	41	25	94	772	
<b>Полдник</b>							
	йогурт 2,5%(180) *	180	8	4	6	108	420
	Булочка "Веснушка"(50) *	50	4	1	25	126	
<b>Итого за Полдник</b>		230	12	5	31	234	
<b>Ужин</b>							

Печень говяжья тушеная в сметано-томатном соусе(80) *	85	16	5	6	127	
Салат из соленых огурцов с луком(45) *	40		2	1	21	
хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
Чай с молоком 2,5%(180) *	180	3	2	14	85	413
Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>	<b>335</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>294</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 920</b>	<b>87</b>	<b>46</b>	<b>231</b>	<b>1701</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	каша манная на молоке 2,5%(180) *	180	5	4	24	150	
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	Какао с молоком(180) *	180	4	3	15	100	416
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Апельсины(130) *	130	1		11	49	
<b>Итого за Завтрак</b>		525	12	8	62	367	
<b>Второй завтрак</b>	сок фруктовый(150) *	160	1		15	61	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	160	1		15	61	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем(180) *	180	2	5	11	96	63
	Жаркое по-домашнему(220) *	50/200	41	25	29	510	292
	салат из редьки(60) *	100	2	5	5	72	
	Кисель из плодов или ягод свежих(200) *	180			26	102	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
<b>Итого за Обед</b>		785	50	36	100	932	
<b>Полдник</b>	йогурт 2,5%(180) *	180	8	4	6	108	420
	булочка "Домашняя"(50) *	50	3	3	25	141	452
<b>Итого за Полдник</b>		230	11	7	31	249	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога	100	9	6	9	131	251
	Чай с лимоном(180) *	180			14	53	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>		310	11	6	35	245	
<b>Итого за день</b>		2 010	85	57	243	1854	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный(150) *	150	37	34	4	469	
	Огурцы соленые(45) *	45			1	3	
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	Сыр (порциями)(15) *	15				54	7
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	14	84	414
	Яблоки(130) *	130	1		13	57	
<b>Итого за Завтрак</b>		555	43	37	44	735	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из груши дички 125	160					
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	160					
<b>Обед</b>	Суп из овощей(180) *	180	1	1	4	31	
	Плов из птицы(210) *	210	23	21	37	330	
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	2	4	5	66	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
	Компот из смеси сухофруктов с вит. "С"(180) *	180			10	39	394
<b>Итого за Обед</b>		705	31	27	85	720	
<b>Полдник</b>	йогурт 2,5%(180) *	155	7	3	5	93	420
	Печенье(50) *	50	3	3	36	182	
<b>Итого за Полдник</b>		205	10	6	41	275	
<b>Ужин</b>	Рыба, тушенная с овощами(80) *	180	21	12	6	211	
	Макароны отварные с маслом 72,5%(70) *	100	5	1	29	148	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Чай с сахаром(180) *	180			10	37	410
	Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>		490	28	13	57	457	
<b>Итого за день</b>		2 115	112	83	227	2087	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	суп молочный пшеничный(180) *	180	5	3	16	116	
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Какао с молоком(180) *	180	4	3	15	100	416
	Апельсины(130) *	130	1		11	49	
<b>Итого за Завтрак</b>		525	12	7	54	333	
<b>Второй завтрак</b>	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1		14	57
<b>Обед</b>	Суп полевой(180) *	180	3	8	16	141	
	Котлеты из говядины(80) *	80	18	17	13	184	299
	Картофель отварной(100) *	180	3	1	26	130	
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"(180) *	180			10	39	394
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
<b>Итого за Обед</b>		695	29	27	94	746	
<b>Полдник</b>	йогурт 2,5%(180) *	180	8	4	6	108	420
	пряник(50) *	50	3	3	36	182	
	<b>Итого за Полдник</b>		230	11	7	42	290
<b>Ужин</b>	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	80	16	9	18	220	311
	салат из редьки(60) *	180	3	9	10	130	
	Чай с молоком 2,5%(180) *	180	3	2	14	85	413
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>		470	24	20	54	496	
<b>Итого за день</b>		2 070	77	61	258	1822	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром(200) *	125	5	1	28	184	
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	хлеб пшеничный(25) *	20	2		10	48	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	14	84	414
	Яблоки	130	1		17	74	508
<b>Итого за Завтрак</b>		465	11	4	69	397	
<b>Второй завтрак</b>	Напиток из груши дички 125	125					
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		125				
<b>Обед</b>	свекольник(200) *	180	2	3	9	69	
	Жаркое по-домашнему(220) *	220	36	22	26	448	292
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"(180) *	180			10	39	394
	хлеб пшеничный(25) *	20	2		10	48	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
<b>Итого за Обед</b>		650	43	26	72	695	
<b>Полдник</b>	Ряженка 2,5%(180) *	180	5	5	8	97	
	Булочка "Творожная"(80) *	80	11	6	35	239	
	<b>Итого за Полдник</b>		260	16	11	43	336
<b>Ужин</b>	рыба запечённая в омлете(85) *	50/30	13	7	3	120	
	Каша гречневая рассыпчатая(100) *	100	4	2	18	97	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Чай с молоком 2,5%(180) *	180	3	2	14	85	413
	Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>		390	22	11	47	363	
<b>Итого за день</b>		1 890	92	52	231	1791	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с гречневой крупой(200) *	200	5	3	22	135	
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	Яблоки	130	1		17	74	508
	Какао с молоком(180) *	180	4	3	15	100	416
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
<b>Итого за Завтрак</b>		545	12	7	66	377	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1		14	57	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем(180) *	180	2	5	11	96	63
	Котлеты из говядины(80) *	80	18	17	13	284	299
	Каша вязкая пшеничная(120) *	120	4	3	23	136	
	Кисель из плодов или ягод свежих(200) *	180			26	102	
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
<b>Итого за Обед</b>		635	29	26	102	770	
<b>Полдник</b>							
	Ряженка 2,5%(180) *	180	5	5	8	97	
	вафли	80					
<b>Итого за Полдник</b>		260	5	5	8	97	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из творога	130	12	8	12	171	251
	Хлеб пшеничный	25	2		15	76	0,1
	Чай с лимоном(180) *	180			14	53	
	Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>		340	14	8	41	300	
<b>Итого за день</b>		1 930	61	46	231	1601	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	каша рисовая с молоком 2,5%(200) *	180	4	3	22	131	
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	Сыр (порциями)(15) *	10				36	7
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	14	84	414
	Апельсины(130) *	130	1		11	49	
<b>Итого за Завтрак</b>		535	10	6	59	368	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1		14	57	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми(180) *	180	5	4	18	128	87
	Фрикадельки мясные в соусе(80/80) *	150	23	17	20	322	
	Картофельное пюре(150) *	150	4	2	24	125	
	Салат из соленых огурцов с луком	100		2	1	29	20
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"(180) *	180			10	39	394
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
<b>Итого за Обед</b>		835	37	26	102	795	
<b>Полдник</b>							
	Ряженка 2,5%(180) *	180	5	5	8	97	
	Булочка "Веснушка"	50	4	1	25	126	456
<b>Итого за Полдник</b>		230	9	6	33	223	
<b>Ужин</b>							
	Котлеты рыбные любительские(80) *	100	21	5	7	157	
	Икра свекольная(150) *	60	1	3	6	51	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Соль на весь день(5) *	5					
	Чай с молоком 2,5%(180) *	180	3	2	14	85	413
<b>Итого за Ужин</b>		370	27	10	39	354	

Итого за день	2 120	84	48	247	1797	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	суп молочный с геркулесом(180) *	200	6	5	16	130	101
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	Какао с молоком(180) *	180	4	3	15	100	416
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Яблоки	100	1		13	57	508
<b>Итого за Завтрак</b>		515	13	9	56	355	
<b>Второй завтрак</b>							
	Напиток из груши дички 125	125					
<b>Итого за Второй завтрак</b>		125					
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем(180) *	180	2	5	11	96	63
	мясо птицы тушённые в соусе(130) *	120	20	11	1	198	
	Картофель отварной(100) *	150	3	1	22	108	
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	2	4	5	66	
	Компот из смеси сухофруктов с вит."С"(180) *	180			10	39	394
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
<b>Итого за Обед</b>		765	32	22	78	659	
<b>Полдник</b>							
	Ряженка 2,5%(180) *	180	5	5	8	97	
	Булочка "Творожная"(80) *	80	11	6	35	239	
<b>Итого за Полдник</b>		260	16	11	43	336	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	120	24	14	27	330	311
	салат из редьки(60) *	150	2	7	8	108	
	хлеб пшеничный(25) *	20	2		10	48	
	Чай с молоком 2,5%(180) *	180	3	2	14	85	413
	Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>		475	31	23	59	571	
<b>Итого за день</b>		2 140	92	65	236	1921	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный(150) *	150	37	34	4	469	
	Салат из квашеной капусты(60) *	60	2	4	5	66	
	Масло (порциями)(10) *	10		1		7	6
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Кофейный напиток с молоком(180) *	180	3	2	14	84	414
	Апельсины(130) *	130	1		11	49	
<b>Итого за Завтрак</b>		555	45	41	46	736	
<b>Второй завтрак</b>							
	сок фруктовый(150) *	150	1		14	57	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		150	1		14	57	
<b>Обед</b>							
	Суп полевой(180) *	180	3	8	16	141	
	Биточки паровые(из говядины)(80) *	80	17	13	10	226	
	Капуста тушеная(180) *	180	3	7	16	141	
	Кисель из сухофруктов (витаминный)(180) *	180			14	53	874
	Хлеб ржаной(50) *	50	3	1	17	91	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
<b>Итого за Обед</b>		695	28	29	85	713	
<b>Полдник</b>							
	Ряженка 2,5%(180) *	180	5	5	8	97	
	пряник(50) *	35	2	2	25	127	
<b>Итого за Полдник</b>		215	7	7	33	224	
<b>Ужин</b>							
	каша манная на молоке 2,5%(180) *	180	5	4	24	150	
	хлеб пшеничный(25) *	25	2		12	61	
	Чай с молоком 2,5%(180) *	180	3	2	14	85	413
	Соль на весь день(5) *	5					
<b>Итого за Ужин</b>		390	10	6	50	296	
<b>Итого за день</b>		2 005	91	83	228	2026	

<b>Итого за период</b>	20 395	887	611	2345	18796	
<b>Среднее значение за период</b>		88,7	61,1	234,5	1879,6	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_