

Согласовано:
Заведующий производством



Утверждаю:
Директор
ООО «СО АРУ «Саянская благодать»


О.А. Савченко
«11» мая 2025г.




А.Ю. Кистанов
«11» мая 2025г.

**Основное организованное
четырнадцатидневное меню
ДОЛ «Багульник»
для детей с 7 до 11 лет**

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества (г)			Витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша "Дружба" молочная	220	5.8	7.4	30.7	1.4	226	213
Бутерброд с маслом, сыром	80	12.2	16.1	17.6	0.2	63	264
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	40
Хлеб пшеничный	70	5.3	1	34.7	0		122
ИТОГО	550	23.3	24.5	92	1.6		639
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (банан)	200	0.8	0.5	21	8.7	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.5	21	8.7		118
<u>ОБЕД</u>							
Суп-лапша домашняя	250	13.7	11.3	23.6	1.2	129	252
Тефтели из говядины с рисом	90	8.5	7.3	8.9	1.3	350	135
Каша гречневая	150	5.7	5.8	9.9	0	202	175
Компот из яблок суш	180	0.2	0	15.7	0.1	494	65
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	750	32.7	25.1	97.8	2.6		801
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	0.5	0.1	9	4	501	46
Булочка ванильная	80	4.4	3.2	32.6	0.1		178
Печенье	30	2.2	3	22.9	0	542	122
ИТОГО	310	7.1	6.3	64.5	4.1		346
<u>УЖИН</u>							
Салат из свежих помидоров	80	0.9	5	3	17.7	17	60
Мясо отварное	90	25	18	0.4	0.9	318	262
Рагу из овощей	150	3.5	7.4	15	7.6	176	143
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	2.8	0.5	24.8	0		90
ИТОГО	550	32.2	30.9	52.2	26.2		589
<u>ПАУЗИН</u>							
Молоко	200	5.8	5	9.6	2.6	468	117
ИТОГО	200	5.8	5	9.6	2.6		117
ИТОГО за день:	2560	101.9	92.3	337.1	45.8		2610

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	220	6.9	8.7	34.7	1.5	227	232
Творожная запеканка	100/20	22.4	7.8	28	0.6	279	272
Чай с молоком	180	1.4	1.2	0.4	0.2	460	58
Хлеб пшеничный	50	2.3	0.5	24.7	0		90
ИТОГО	450	33	18.2	87.8	2.3		652
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (апельсин)	200	0.8	0.8	11.8	84	82	117
ИТОГО	200	0.8	0.8	11.8	84		117
ОБЕД							
Щи со сметаной	250	1.7	5.3	6	11.9	104	78
Котлета рыбная	110	10.7	2.7	5.9	0.7	308	91
Картофельное пюре	150	3.2	6	9.2	3.8	377	102
Компот из суш. кураги	180	0.2	0	15.7	0.1	494	111
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	770	20.4	14.7	76.5	16.5		556
ПОЛДНИК							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба с крошкой	80	5.5	5.9	40.7	0	543	178
Пряник	30	6	2.8	23	0		113
ИТОГО	310	12.5	8.9	83.9	4		337
УЖИН							
Нарезка из свежих огурцов	80	0.6	4.9	1.5	2.8	14	52
Плов из отварной говядины	250	18	18.6	42.2	0.2	330	408
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	2.3	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	560	20.9	24	77.4	3		606
ПАУЗИН							
Снежок	200	5.8	5	8	1	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1		117
ИТОГО за день:							
	2490	93.4	71.6	345.4	110.8		2385

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества (г)			Витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша пшениная молочная	220	6.6	7.6	31.7	1.3	233	222
Яйцо отварное, масло сливочное	60	5.2	11.9	0.4	0	267.79	129
Какао с молоком	180	1.4	2.6	23	0.6	462	85
Хлеб пшеничный	50	2.3	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	510	15.5	22.6	79.8	1.9		548
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	81	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	81		118
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом	250	7.5	3.7	16.2	0.5	128	128
Птица в соусе с томатом	90	12.6	13.7	2.8	2.4	367	186
Макаронные изделия отварные	150	5.6	0.5	29.9	0	256	192
Компот из суш.кураги	180	0.2	0	15.8	0.1	494	65
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	750	30.5	18.6	104.4	3		745
ПОЛДНИК							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Крендель сахарный	80	4.4	8.9	28.5	0.2		178
Вафли	30	1	0.8	24	0		103
ИТОГО	310	6.4	9.9	72.7	4.2		327
УЖИН							
Салат из св.капусты с помидорами	80	1	4.8	2.2	1.3	5	57
Жаркое по домашн.	250	25.5	26.7	15.9	4.4	328	406
Чай с лимоном	180	0.2	0.1	8.6	0.9	459	36
Хлеб пшеничный	50	2.3	0.5	14.9	0		113
ИТОГО	560	29	32	42	7		612
ПАУЖИН							
Йогурт	200	6.3	3	10.6	1.2		118
ИТОГО	200	6.3	3	10.6	1.2		118
ИТОГО за день:	2530	88.5	87.0	328.7	97.9		2468

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша рисовая молочная	220	6.2	7.6	36.2	1	234	238
Бутерброд с повидлом	50	2	4.8	25.3	1.4	73	151
Чай с молоком	180	1.4	1.2	10.4	0.3	460	58
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.5	14.9	0		112
ИТОГО	500	13.8	14.1	86.8	2.7		559
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (мандарин)	200	0.8	0.8	19.6	84	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	84		118
<u>ОБЕД</u>							
Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	5.2	7.4	7.5	95	84
Котлета из говядины с овощами	90	13.7	12.7	2.7	8.9	340	180
Каша гречневая	150	5.7	5.8	4.9	0	202	175
Компот из с/фруктов	180	0.5	0.1	18	0.1	495	75
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		112
ИТОГО	750	26.4	24.5	72.7	16.5		693
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба с маком	80	6.5	10	54	0.1		178
Печенье	30	2.2	3	22.9	0		122
ИТОГО	310	9.7	13.2	97.1	4.1		346
<u>УЖИН</u>							
Салат из свежих огурцов	80	0.6	4.9	1.5	2.8	14	52
Рыба припущенная	90	12.4	1	2.6	1.8	297	70
Картофельное пюре	150	3.2	6	9.2	3.8	377	102
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	550	20.4	12.4	47	8.4		370
<u>ПАУЗИН</u>							
Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	80	496	117
ИТОГО	200	0.7	0.3	18.3	80		117
ИТОГО за день:	2510	71.8	65.3	341.5	195.7		2203

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		(г)					
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша "Геркулес" молочная	220	7.2	9	28.5	1.7	232	224
Бутерброд с маслом, сыром	80	12.2	16.1	17.6	0.2	63	264
Какао с молоком	180	3	2.6	12.4	0.6	462	85
Хлеб пшеничный	30	4.2	0.5	24.7	0		67
ИТОГО	510	26.6	28.2	83.2	2.5		640
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	81	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	81		118
ОБЕД							
Суп с рыбной консервой	250	8.8	11.4	13.5	8	123	192
Щницель из птицы	90	11.6	8.4	7.6	0.7	372	152
Рис отварной	150	3.8	5.5	39.2	0	385	222
Компот из яблок суш.	180	0.2	0	15.8	0.1	494	65
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	100	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	800	29	26	115.8	8.8		805
ПОЛДНИК							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба с повидлом	80	4.6	1.8	46.4	0		178
Пряник	30	3.1	1.6	23	0		113
ИТОГО	310	8.7	3.6	89.6	4.0		337
УЖИН							
Нарезка из свежих помидор	80	0.9	5	3	17.7	17	60
Мясо отварное	90	25	18	0.4	0.08	318	262
Рагу из овощей	150	3.5	7.4	15	7.6	176	143
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	2.3	0.5	14.9	0		113
ИТОГО	550	31.7	30.9	42.3	25.38		612
ПАУЖИН							
Снежок	200	5.8	5	8	1.4	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1.4		117
ИТОГО за день:	2570	102.6	94.5	358.5	123.1		2629

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		(г)					
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша кукурузная	220	6	7.2	33.4	1.3	231	224
Творожная запеканка	100/20	22.4	7.8	28	0.6	279	272
Чай с сахаром	200	0	0	9	0	1203	40
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.5	24.8	0		112
ИТОГО	470	32.1	15.5	95.2	1.9		648
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (апельсин)	200	0.8	0.8	19.6	84	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	84		118
<u>ОБЕД</u>							
Рассольник "Ленинградский"	250	2	5.9	13.4	7	100	114
Рыба, тушенная в сметанном соусе	110	9.5	3	3	1.8	298	76
Картофельное пюре	150	3.2	6	9.2	3.8	377	102
Компот из с/фруктов	180	0.5	0.1	18.1	0.2	495	76
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	770	19.8	15.7	83.4	12.8		542
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба школьная	80	4.9	10	54	0.1		178
Вафли	30	1	0.8	24	0		103
ИТОГО	310	6.9	11	98.2	4.1		327
<u>УЖИН</u>							
Салат из свежей капусты с огурцами	80	1	4.9	2.2	1.1	5	57
Котлета школьная	90	13.2	10	11.4	0.7	347	189
Пюре из гороха с маслом	150	16.1	3.7	29	0.0	389	214
Чай с лимоном	180	0.3	0.1	8.6	0.9	459	40
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.8	0		67
ИТОГО	550	34.4	19.2	76	2.7		567
<u>ПАУЗИН</u>							
Кефир	200	5.8	5	8	1.4	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1.4		117
ИТОГО за день:	2500	99.8	67.2	380.4	106.9		2319

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		(г)					
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша ячневая молочная	220	6.8	8.6	34.7	1.5	230	231
Яйцо отварное, масло сливочное	60	5.2	11.9	0.4	0	267.79	129
Какао с молоком	180	2.9	2.6	12.4	0.6	462	84
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.5	24.8	0		112
ИТОГО	510	18.6	23.6	72.3	2.1		556
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	81	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	81		118
<u>ОБЕД</u>							
Суп картофельный с мясом	250	9.2	8.1	14.8	10.4	124	170
Птица в соусе с томатом	90	12.7	13.7	2.8	1	367	186
Макаронные изделия отварные	150	5.6	0.5	29.9	0	256	192
Компот "Изюминка"	180	0.3	0	15.8	0.1	494	65
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	750	32.4	23	103	11.5		787
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба со сгущенкой	80	4	1.4	23.9	0	545	161
Печенье	30	2.2	3	22.9	0		122
ИТОГО	310	7.2	4.6	67	4		329
<u>УЖИН</u>							
Салат из св.помидор и огурцов	80	0.8	5	2.9	11	18	59
Бигус с мясом	250	26.9	27	6.3	19.2	329	375
Чай с сахаром	180	0	0	10	0	1203	40
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	24.8	0		113
ИТОГО	560	31.5	32.5	44	30.2		587
<u>ПАУЖИН</u>							
Йогурт	200	10	3	16.9	1.2		117
ИТОГО	200	10	3	16.9	1.2		117
ИТОГО за день:	2530	100.5	87.5	322.8	130.0		2494

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества (г)			Витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная	220	5.8	7.3	30.3	1.4	226	213
Бутерброд с повидлом	50	2	4.8	25.3	0.1	73	151
Чай с молоком	180	1.2	1.2	10.4	0.3	460	58
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.7	34.7	0		112
ИТОГО	520	14.3	14	100.7	1.8		534
II ЗАВТРАК							
Фрукты свежие (апельсин)	200	0.8	0.8	19.6	84	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	84		118
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя	250	13.7	11.3	23.6	1.2	129	252
Тефтели из говядины с рисом	100	8.5	7.3	8.9	1.4	350	135
Каша гречневая	180	5.7	5.8	9.9	0	202	175
Компот из с/фруктов	180	0.5	0.1	18	0.1	495	75
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	790	33	25.2	100.1	2.7		811
ПОЛДНИК							
Сок	200	1	0.2	20.2	4		46
Сдоба ванильная	80	7	6.2	38.4	0.1		178
Пряник	30	3.1	1.6	23	0		113
ИТОГО	310	11.1	8	81.6	4.1		337
УЖИН							
Салат из свежих огурцов с луком	80	0.6	4.9	2.2	3.4	15	55
Жаркое по-домашнему	250	25.5	26.7	15.9	4.4	328	406
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	14.9	0		113
ИТОГО	560	29.9	32.1	42	7.8		608
ПАУЗИН							
Напиток из шиповника	200	5.8	5	8	1.4	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1.4		117
ИТОГО за день:	2580	94.9	85.1	352.0	101.8		2525

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества (г)			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша манная молочная	220	6.9	8.7	34.7	1.5	227	232
Бутерброд с маслом, сыром	80	12.2	16.1	17.6	0.2	63	264
Какао с молоком	180	2.9	2.6	12.4	0.6	462	84
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	530	26.2	27.9	89.4	2.3		692
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	81	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	81		118
<u>ОБЕД</u>							
Щи из свежей капусты	250	1.7	5.3	6	11.9	104	78
Рыба, припущенная в молоке	90	12.4	1	2.6	1.8	297	70
Картофельное пюре	150	3.2	6	9.2	3.8	377	102
Компот из суш. кураги	180	0.3	0	15.8	0.1	494	75
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.8	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	750	22.7	13	73.3	17.6		499
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба с крошкой	80	5.7	10.6	38.4	0	543	178
Вафли	30	1	0.8	24	0		103
ИТОГО	310	7.7	11.6	82.6	4		327
<u>УЖИН</u>							
Нарезка из свежих помидоров	80	0.9	5	3	17.7	17	60
Плов из отворной говядины	250	18	18.6	42.2	0.1	330	408
Чай с лимоном	180	0.4	0.1	8.6	0.9	459	36
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.5	14.9	0		113
ИТОГО	560	23.1	24.2	68.7	18.7		617
<u>ПАУЗИН</u>							
Снежок	200	5.8	5	8	1.4	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1.4		117
ИТОГО за день:	2550	86.3	82.5	341.6	125.0		2370

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		(г)					
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша пшениная молочная	220	6.6	7.6	31.7	1.3	233	222
Творожная запеканка	110	22.4	7.8	28	0.6	279	272
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	40
Хлеб пшеничный	50	2.3	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	560	31.3	15.9	93.4	1.9		646
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (апельсин)	200	0.8	0.8	19.6	84	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	84		118
<u>ОБЕД</u>							
Суп картофельный с горохом	250	7.5	3.7	16.2	0.5	128	128
Птица в соусе с томатом	90	12.7	13.7	2.8	1	367	186
Макаронные изделия отварные	150	5.6	0.5	29.8	0	256	192
Компот из с/фруктов	180	0.2	0	15.8	0.1	495	65
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	750	30.6	18.6	104.3	1.6		745
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Крендель сахарный	80	4.4	8.8	45.6	0.3		178
Печенье	30	2.2	3	22.9	0		122
ИТОГО	310	7.6	12	88.7	4.3		346
<u>УЖИН</u>							
Салат из св.капусты с огурцами	80	1	4.9	2.2	1.1	5	57
Котлета из говядины с овощами	90	13.7	12.7	2.7	8.9	340	180
Картофельное пюре	150	3.2	6	9.2	3.8	377	102
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	2.3	0.5	24.8	0		113
ИТОГО	550	20	24	48	14		486
<u>ПАУЗИН</u>							
Молоко	200	5.8	5	8	1.4	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1.4		117
ИТОГО за день:	2570	96.3	76.4	361.9	107.0		2458

11 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества (г)			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша рисовая молочная	220	6.2	7.6	36.2	1.7	234	238
Яйцо вареное, масло сливочное	60	5.2	11.9	0.4	0	267.79	129
Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	0.3	460	64
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.7	34.7	0		122
ИТОГО	550	18.3	21.5	82.8	2		553
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (банан)	200	0.8	0.8	19.6	8.7	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	8.7		118
<u>ОБЕД</u>							
Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	5.2	7.4	7.5	95	84
Тефтели из говядины с рисом	90	8.5	7.3	8.9	1.4	350	135
Каша гречневая	150	5.7	5.8	9.9	0	202	175
Компот из яблок суш	180	0.3	0	17.5	0.1	494	75
Хлеб пшеничный	40	3	0.4	19.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.8	0.8	49.8	0		107
ИТОГО	760	22.2	19.5	113.3	9		643
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба с маком	80	4.5	6.3	30.8	0.1		178
Пряник	30	3.1	1.6	23	0		113
ИТОГО	310	8.6	8.1	74	4.1		337
<u>УЖИН</u>							
Салат из свежих помидоров и огур	80	0.8	5	2.9	11	18	59
Мясо отварное	90	25	18	0.4	0.1	318	262
Рагу с овощей	150	3.5	7.4	15	7.6	176	143
Чай с лимоном	180	0.2	0.1	8.6	0.9	459	36
Хлеб пшеничный	50	2.8	0.5	14.9	0		113
ИТОГО	550	32.3	31	41.8	19.6		613
<u>ПАУЖИН</u>							
Йогурт	200	5.8	5	8	1.4	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1.4		117
ИТОГО за день:	2570	88.0	85.9	339.5	44.8		2381

12 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества (г)			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша "Геркулес" молочная	220	7.2	9	28.5	1.7	232	224
Бутерброд с повидлом	50	2	4.8	25.3	0.1	73	151
Какао с молоком	180	2.9	2.6	12.4	0.6	462	84
Хлеб пшеничный	50	2.3	0.5	22.7	0		112
ИТОГО	500	14.4	16.9	88.9	2.4		571
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (апельсин)	200	0.8	0.8	19.6	84	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	84		118
<u>ОБЕД</u>							
Суп с рыбной консервой	250	8.8	11.4	13.5	8	123	192
Птица в соусе с томатом	90	12.7	13.7	2.8	1	367	186
Макаронные изделия отварные	150	5.6	0.5	29.8	0	256	192
Компот из суш. кураги	180	0.5	0.1	18	0.1	495	75
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	750	32.2	26.4	103.8	9.1		819
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба школьная	80	4.5	3.6	43.7	0.2		178
Вафли	30	1	0.8	24	0		103
ИТОГО	310	6.5	4.6	87.9	4.2		327
<u>УЖИН</u>							
Нарезка из свежих огурцов	80	0.6	4.9	1.5	2.8	14	52
Жаркое по домашнему	250	25.5	26.7	15.9	4.4	328	404
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	2.8	0.5	24.8	0		113
ИТОГО	560	28.9	32.1	51.2	7.2		603
<u>ПАУЖИН</u>							
Кефир	200	5.8	5	8	1.4	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1.4		117
ИТОГО за день:	2520	88.6	85.8	359.4	108.3		2555

13 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		(г)					
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша кукурузная	220	6	7.2	33,,8	1.3	231	224
Бутерброд с маслом, сыром	80	12.2	16.1	17.6	0.2	63	264
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	530	22.4	23.8	51.3	1.5		634
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	81	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	81		118
<u>ОБЕД</u>							
Рассольник "Ленинградский"	250	2	5.9	13.4	7	100	114
Котлета рыбная	110	10.7	2.7	5.9	0.7	308	91
Картофельное пюре	150	3.2	6	9.2	3.8	377	102
Компот из с/фруктов	180	0.3	0.1	15.8	0.1	494	75
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	770	20.8	15.4	84	11.6		556
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба с повидлом	80	4.5	6.3	30.9	0.1		178
Печенье	30	2.2	3	22.9	0		122
ИТОГО	310	7.7	9.5	74	4.1		346
<u>УЖИН</u>							
Салат из свежей капусты с помидорами	80	1	4.8	2.2	1.3	5	57
Плов из отварной говядины	250	18	18.6	41.6	0.1	330	408
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	560	23.2	23.9	77.5	1.4		611
<u>ПАУЖИН</u>							
Молоко	200	5.8	5	9.6	2.6	468	107
ИТОГО	200	5.8	5	9.6	2.6		107
ИТОГО за день:	2570	80.7	78.4	316.0	102.2		2372

14 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества (г)			витамин С	№ рецепт.	Энергетическая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8
<u>ЗАВТРАК</u>							
Каша ячневая	220	6.8	8.6	34.3	1.5	230	231
Творожная запеканка	100/20	22.4	7.8	28	0.6	279	272
Чай с молоком	180	1.4	1.2	10.4	0.3	460	58
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	450	34.8	18.1	97.4	2.4		673
<u>II ЗАВТРАК</u>							
Фрукты свежие (апельсин)	200	0.8	0.8	19.6	84	82	118
ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	84		118
<u>ОБЕД</u>							
Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	5.2	7.4	7.5	95	84
Котлета Школьная	90	13.2	10	11.4	0.7	347	192
Макаронные изделия	150	5.6	0.5	29.8	0	256	192
Компот из яблок суш	180	0.2	0	15.8	0.1	494	75
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.3	14.8	0		67
Хлеб ржаной	50	2.4	0.4	24.9	0		107
ИТОГО	750	25.5	16.4	104.1	8.3		717
<u>ПОЛДНИК</u>							
Сок	200	1	0.2	20.2	4	501	46
Сдоба со сгущенкой	80	5.3	4.7	28.8	0	541	178
Пряник	30	3.1	1.6	23	0		113
ИТОГО	310	9.4	6.5	72	4		337
<u>УЖИН</u>							
Салат из свежих огурцов с луком	80	0.6	4.9	2.2	3.4	15	55
Рыба припущенная	90	12.4	1	2.6	1.8	297	70
Картофельное пюре	150	3.2	6	9.2	3.8	377	102
Чай с сахаром	180	0	0	9	0	1203	34
Хлеб пшеничный	50	2.4	0.5	24.7	0		112
ИТОГО	550	18.6	12.4	47.7	9		373
<u>ПАУЗИН</u>							
Снежок	200	5.8	5	8	1.4	470	117
ИТОГО	200	5.8	5	8	1.4		117
ИТОГО за день:	2460	94.9	59.2	348.8	109.1		2335

	Пищевые вещества (г)			Выход блюда, гр	Калорийн ость (ккал)
	Б	Ж	У		
ИТОГО за весь период	1288.2	1118.7	4833.6	35510	34104
Среднее значение за период	92.0	79.9	345.3	2536	2436
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3.8%	3.1%	14.3%		

Примечание:

1. Номера
рецептур использованы из Единого сборника тех нормативов, рецептур блюд и
кулинарных изделий 2018г.

2. Химический состав и
энергетическая ценность 100г съедобной части основных пищевых продуктов (по книге
"Химический состав пищевых продуктов". Под ред А. А. Покровского, М.,1976)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	итого	за 1 день	норма 7-11л
хлеб рж	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1400	100	80
хлеб пш	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	1820	130	150
мука	60	46	49	60	46	49	46	60	49	46	60	49	46	49	715	51	15
крупа	70	85	26	64	71	85		58	85	23	70		71	7	715	51	45
макарон	16		51				51	15		51		51		51	286	20	15
картоф	74	207	216	196	151	257	110	160	207	230	96	238	257	196	2595	185	187
овощи	351	250	205	290	300	188	440	190	227	250	410	195	233	221	3750	268	280
фрукт св.	200	200	200	220	220	200	200	200	200	200	207	200	220	200	2867	205	185
фрукт сух	18	16	16	32	12	16	16	32	12	16	16	16	12	16	246	18	15
сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200
мясо	285	131	170	95	196	52	235	308	110	95	288	170	131		2266	162	70
птица			156	93	36	80	156			156		36		80	793	57	35
рыба	45	81			144	108		46	153			156	81	93	907	65	58
молоко	300	306	220	250	340	296	220	210	280	426	280	260	410	296	4094	292	300
кисломол		210	210		210	210	210		210		210	210		210	1890	135	150
творог		100				100				100				100	400	29	50
сыр	40				40				60				40		180	13	10
сметана		9	4	22		9	4		5	15	5	4	5	19	101	7	10
масло сл	50	29	40	36	33	22	43	32	36	42	31	36	31	26	487	35	30
масло рас	20	33	16	14	16	19	10	18	25	11	21	16	31	17	267	19	15
яйцо	9.8	8.9	98	15.2	16.2	10.8	98	18.1	15.1	28.4	98	8.6	21	7.8	453.9	32	40
сахар	35	43	45	45	34	43	34	40	35	45	37	37	34	45	552	39	30
кондит	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30	10
чай	2	1.8	0.9	1.8	0.9	1.8	0.9	1.8	0.9	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	21.8	2	1
какао			2		2		2		2			2			10	1	1
дрожжи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	0.2
соль	2	8	9	8	7	9	9	7	7		8	9	6		89	6	3
специи	4			12				4		1				10	31	2	2