

**Государственное бюджетное учреждение Ленинградской области
центр помощи детям – сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей
«Свирьстройский ресурсный центр по содействию семейному устройству»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор М.М. Антипова
15.08.2022 69-99



Меню

приготавливаемых блюд (летне-осенний период) для питания детей 8-17 лет

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	5,65	5,1	44,35	246	168
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,94	101	395
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			14,03	23,82	91,43	637	
2 завтрак	Сок яблочный	200	1,05	0	19,11	85	399
	Бутерброд с сыром	55	5,79	8,39	17,76	170	3
Итого за 2 завтрак:			6,84	8,39	36,87	255	
обед	Салат из свежего огурца	100	0,86	5,12	2,62	60	19
	Суп гороховый с мясом	300	6,6	6,33	19,59	162	206
	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	245
	Картофель тушеный	250	5,45	19,54	38,46	352	133
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,9	0,06	28,59	118	380
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			41,26	33,4	147,1	1059	
ужин	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,42	5,08	9,02	88	20
	Плов из мяса птицы (филе)	250	26,5	9,2	42,47	358	304
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			35,02	26,23	101,47	783	
полдник	Кефир с сахаром	200	5,81	5	8	100	401
	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	187	493
	Фрукты (банан)	250	3,8	1,3	47,5	236	338
Итого за полдник :			12,85	10,4	89,66	523	
Итого за день:			110	102,24	212,24	3257	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	3,9	5,1	40,15	221	168
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	11,09	45	392
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			9,18	21,16	82,38	556	
2 завтрак	Сок	200	1,05	0	25,42	106	399
	Бутерброд с колбасой	30/50	8,41	12,25	25,92	247	3
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
Итого за 2 завтрак:			9,53	12,27	62,43	398	
обед	Помидор свежий	100	1,13	6,18	4,74	80	14
	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	300/10	10,44	29,31	50,9	509	67
	Гуляш из говядины, соус	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,47	31,74	202	317
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			48,4	52,94	169,29	1351	
ужин	Салат из отварной свёклы с маслом растит.	100	1,44	6,1	8,37	94	33
	Сосиска отварная	130	14,3	31,07	0,52	338	275
	Картофельное пюре	200	4,1	5,47	27,4	184	321
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			26,94	54,59	86,27	953	
полдник	Ватрушка с повидлом	180	11,12	5,8	99,58	495	459
	Молоко	200	6,1	5,42	10,07	113	400
	Фрукты (яблоко)	250	1	1	24,5	117	338
Итого за полдник :			18,22	12,22	134,15	725	
Итого за день:			112,27	153,18	265,45	3983	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша пшённая на молочной с маслом сливочным	250	7,1	6,6	46,8	275	168
	Какао с молоком	200	4,4	3,83	19	128	397
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			16,71	26,47	96,94	693	
2 завтрак	Йогурт порционно	115	2,5	5,8	19,6	140	401
	Бутерброд с сыром	55	5,79	8,39	17,76	170	3
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
Итого за 2 завтрак:			8,36	14,21	48,45	355	
обед	Салат из зелёного горошка	50	1,5	2,6	3,13	42	10
	Борщ с мясом, со сметаной	300	10,98	8,73	16,5	192	62
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	258
	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,46	5	46,46	248	165
	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	141	356
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			39,96	22,05	161,98	1031	
ужин	Огурец свежий	100	0,76	6,09	2,38	67	19
	Кура тушёная с соусом	160	19,61	5,41	4,7	146	301
	Картофель отварной с маслом сливочным	250/5	5,1	6,96	40,21	244	125
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
	Конфеты	50	0,4	0,05	40	163	1
Итого за ужин:			32,97	30,46	137,27	957	
полдник	Сок яблочный	200	1	0	20,18	84	399
	Сырники творожные со сгущ. молоком	180/35	33,49	22,68	20,41	420	231
	Фрукты (банан)	250	3,8	1,3	47,5	236	338
Итого за полдник :			38,29	23,98	88,09	740	
Итого за день:			136,29	117,17	253,46	3776	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Омлет с колбасой	150	15,8	30,41	2,72	347	212
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			21,08	46,47	44,95	682	
2 завтрак	Сок яблочный	200	1,05	0	19,11	85	399
	Бутерброд с сыром	55	5,79	8,39	17,76	170	3
Итого за 2 завтрак:			6,84	8,39	36,87	255	
обед	Помидор свежий	100	1,13	6,18	4,74	80	14
	Суп с курой с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	20,58	126	82
	Котлета мясная	100	14,9	11	14,55	216	282
	Капуста тушеная	200	4,14	6,46	18,82	150	336
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			34,12	28,92	140,1	962	
ужин	Салат из свёклы с маслом растит.	100	1,44	6,1	8,37	94	33
	Жаркое по-домашнему	250	31,3	8,52	25,02	302	276
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			39,84	26,57	83,37	733	
полдник	Молоко	200	6,1	5,42	10,07	113	400
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Фрукты (груша)	250	1	0,8	24,5	114	368
Итого за полдник :			11,34	14,93	64,09	440	
Итого за день:			113,22	125,28	238,5	3072	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,6	8,35	42,4	275	168
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,94	101	395
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			15,98	27,07	89,48	666	
2 завтрак	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	187	493
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
Итого за 2 завтрак:			3,31	4,12	45,25	232	
обед	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,96	6,14	3,08	72	15
	Рассольник Петербургский с говядиной со сметаной	300/10	3,36	3,96	5,39	110	74
	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	10,31	75	245
	Картофельное пюре	200	4,1	5,47	27,4	184	321
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,9	0,06	28,59	118	380
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			36,77	17,98	132,3	851	
ужин	Салат из конс. кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	12
	Греча отварная с маслом сливочным	180	14,15	8,12	63,67	298	165
	Фрикадельки мясные с соусом № 355	160	12,65	12,08	11,21	204	288
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			35,34	35,24	128,88	889	
полдник	Йогурт питьевой	200	6	2	8	75	401
	Пицца детская	100	16,06	13,38	28	296	465
	Фрукты (яблоко)	250	1	1	24,5	117	338
Итого за полдник :			23,06	16,38	605	488	
Итого за день:			114,46	100,79	215,25	3126	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,49	5,25	41,49	235	168
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	213
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			15,87	25,91	84,02	633	
2 завтрак	Йогурт порционнно	115	2,5	5,8	19,6	140	401
	Кондитерское изделие	50	3,24	4,1	34,16	187	493
Итого за 2 завтрак:			5,74	9,9	53,76	327	
обед	Огурец свежий	100	0,76	6,09	2,38	67	19
	Суп картофельный с рисом с говядиной	300	2,4	3,3	17,55	110	80
	Печень тушеная по-строгановски	100/55	34,8	3,2	14,2	324	690
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,47	31,74	202	317
	Компот из конс.фруктов	200	0,5	0,2	32,44	134	377
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			55,63	19,96	155,84	1129	
ужин	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,96	6,14	3,08	71	15
	Картофель тушеный с тушенкой	250	28,22	21,5	19,5	384	588
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			36,28	39,59	72,56	792	
полдник	Сок абрикосовый	200	1	0	25,38	105	399
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/35	41,76	27	48,6	419	469
	Фрукты (банан)	250	3,8	1,3	47,5	236	338
Итого за полдник :			46,56	28,3	121,48	760	
Итого за день:			160,08	123,66	283,74	3641	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	7,76	6,6	41	254	168
	Какао на молоке	200	4,4	3,83	19	128	397
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70/15	5,21	16,04	31,14	290	3
Итого за завтрак:			17,37	26,47	91,14	672	
2 завтрак	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	11,09	45	392
Итого за 2 завтрак:			4,31	8,73	40,61	258	
обед	Помидор свежий	100	1,13	6,18	4,74	80	14
	Суп рыбный со сметаной с яйцом	300	6,86	3,65	18,81	135	84
	Шницель из говядины	100	14,9	11	14,55	216	282
	Рагу овощное с соусом №354	180	3,37	7,7	18	155	344
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			36,97	30,39	137,51	976	
ужин	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,42	5,08	9,02	88	20
	Плов из мяса птицы (филе)	250	26,5	9,2	42,47	358	304
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
	Конфеты	50	0,4	0,05	40	163	1
Итого за ужин:			35,42	26,28	141,47	946	
полдник	Сок в ассортименте	200	1,05	0	19,11	85	399
	Ватрушка с творогом	180	23,71	14,08	187,48	519	458
	Фрукты (яблоко)	250	1	1	24,5	117	338
Итого за полдник :			25,76	15,08	231,09	721	
Итого за день:			119,83	106,95	226,78	3573	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17- лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	5,65	5,1	44,35	246	168
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			10,93	21,16	86,58	581	
2 завтрак	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,73	100	399
	Бутерброд с колбасой	30/50	8,41	12,25	25,92	247	536
Итого за 2 завтрак:			9,81	12,65	48,65	347	
обед	Салат из свежего огурца	100	0,86	5,12	2,62	60	19
	Суп гороховый с мясом	300	6,6	6,33	19,59	162	206
	Гуляш из говядины с соусом	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Макароны с маслом сливочным	180	6,62	5,47	31,74	202	3
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,9	0,06	28,59	118	317
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			46,16	34,98	145,31	1084	
ужин	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,42	5,08	9,02	88	20
	Запеканка картофельная с говядиной с маслом сливочным	250	18,39	14,44	39,06	360	291
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			26,91	31,47	98,06	785	
полдник	Кефир с сахаром	200	5,22	4,5	7,2	90	401
	Пряник	50	5,81	5	8	100	493
	Фрукты (банан)	250	3,8	1,3	47,5	236	338
Итого за полдник :			14,83	10,8	62,7	426	
Итого за день:			108,64	111,06	219,7	3223	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша пшеничка на молоке с маслом сливочным	250	6,5	5,04	45,63	254	168
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,94	101	395
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			14,88	23,76	92,71	645	
2 завтрак	Йогурт в упаковке	115	2,5	5,8	19,6	140	401
	Бутерброд с сыром	55	5,79	8,39	17,76	170	3
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
Итого за 2 завтрак:			8,36	14,21	48,45	355	
обед	Свежий помидор	100	1,13	6,18	4,74	80	14
	Рассольник Петербургский с говядиной со мsetаной	300/10	3,36	3,95	15,38	111	74
	Котлета из кури	100	14,81	9,43	9,86	184	307
	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,46	5	46,46	248	165
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,9	98	372
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	179	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			34,47	26,42	157,87	1019	
ужин	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,4	68	13
	Рулет мясной с яйцом	100	12,03	9,76	9,28	173	295
	Картофельное пюре	200	4,1	5,47	27,4	184	321
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			24,03	33,04	82,35	727	
полдник	Сок яблочный	200	1,05	0	9,11	85	399
	Пирожок с капустой	90	5,5	2,7	36,54	193	454
	Фрукты (груша)	250	1	0,8	24,5	114	338
Итого за полдник :			7,55	3,5	70,15	392	
Итого за день:			89,29	100,93	190,22	3138	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша пшено на молоке с маслом сливочным	250	7,1	6,6	46,8	275	168
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
	Бутерброд с колбасой	80	8,41	12,25	25,92	247	9
Итого за завтрак:			15,58	18,87	83,81	567	
2 завтрак	Ряженка питьевая	200	5,81	5	8	100	401
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
Итого за 2 завтрак:			9,46	13,21	36,72	303	
обед	Кабачковая икра	50	0,46	2,36	2,97	35	53
	Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной	300/10	10,44	29,48	50,9	509	67
	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	245
	Картофель тушеный	250	5,45	19,54	38,46	352	133
	Компот из консервированных фруктов	200	0,49	0,19	32,41	133	377
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			44,29	53,92	182,58	1396	
ужин	Салат "Степной"	100	1,5	5,11	8,85	72	25
	Кура тушеная в соусе	160	19,99	6,09	6,37	160	301
	Макароны с маслом сливочным	180	6,62	5,47	31,74	202	317
	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Конфеты фруктово-ягодные	40					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			35,21	28,62	96,94	771	
полдник	Сок яблочный	200	1,05	0	19,11	85	399
	Сырники творожные со гущеным молоком	180,35	33,49	22,68	20,41	420	231
	Фрукты (яблоко)	250	1	1	24,5	117	338
Итого за полдник :			35,54	23,68	64,02	622	
Итого за день:			140,08	138,3	278,38	3659	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша греча+геркулес на молоке с маслом сливочным	250	8,79	9,45	35,4	261	168
	Какао на молоке	200	4,4	7,83	19	128	397
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			18,4	33,32	85,54	679	
2 завтрак	Сок яблочный	200	1,05	0	19,11	85	399
	Бутерброд с сыром	30/25	5,79	8,39	17,76	170	3
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
Итого за 2 завтрак:			6,91	8,41	47,96	300	
обед	Салат из свежих помидор с луком	100	1,14	6,18	3,15	53	14
	Суп с мясными фрикадельками	300	7,95	6,23	18,54	162	83
	Жаркое по домашнему с курой	250	31,3	8,52	25,02	302	276
	Кисель из варенья	200	0,09	0	20,03	80	383
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			51,03	22,63	124,27	889	
ужин	Винегрет овощной	100	1,37	6,2	8,47	95	45
	Ленивые голубцы с говядиной	300	26,48	17	38,09	412	298
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			34,95	35,15	96,54	844	
полдник	Молоко	200	6,1	5,42	10,07	113	400
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	493
	Фрукты (груша)	250	1	0,8	24,5	114	338
Итого за полдник :			11,34	14,93	64,09	440	
Итого за день:			122,63	114,44	237,07	3152	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Суп вермишель молочная	250	7,19	6,53	23,55	181	93
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,94	101	395
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
Итого за завтрак:			15,57	25,25	70,63	572	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,05	0	25,42	106	399
	Бутерброд с колбасой	80	8,41	12,25	25,92	247	9
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
Итого за 2 завтрак:			9,53	12,27	62,43	398	
обед	Помидор свежий	100	1,13	3,7	2,84	48	14
	Борщ с курой со сметаной	300/10	10,98	8,73	16,5	192	62
	Гуляш из говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	277
	Греча отварная с маслом сливочным	180	14,15	8,12	63,67	298	165
	Компот из консервированных фруктов	200	0,5	0,2	32,44	134	377
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			57,94	38,75	178,22	1214	
ужин	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,42	5,08	9,02	88	20
	Рыба припущенная с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	267
	Картофель отварной с маслом сливочным	250	5,1	6,96	40,21	244	125
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			26,75	37,88	111,11	894	
полдник	Кефир с сахаром	200	5,81	5	8	100	401
	Оладьи со сгущенным молоком	80/35	9,36	8,47	39,06	271	404
	Фрукты (банан)	250	3,8	1,3	47,5	236	338
Итого за полдник :			18,97	14,77	94,56	607	
Итого за день:			128,76	128,92	257,68	3685	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	250	3,9	5,1	40,15	221	168
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,09	45	392
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	70/15/25	11,57	16,86	35,67	341	3
Итого за завтрак:			15,54	21,98	86,91	607	
2 завтрак	Йогурт питьевой	200	6	2	8	74	401
	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	187	493
	Фрукты (банан)	250	3,8	1,3	47,5	236	338
Итого за 2 завтрак:			13,04	7,4	89,66	497	
обед	Салат из консервированной кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	12
	Суп крестьянский с крупой	300	2,16	4,64	6,03	75	98
	Котлета мясная	100	14,9	11	14,55	216	282
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	250	5,44	21,03	37,84	361	142
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,1	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			34,65	41,52	143,85	1092	
ужин	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6,1	2,4	68	19
	Кура тушенная в соусе	160	19,99	6,09	6,37	160	301
	Макароны с маслом сливочным	180	6,62	5,47	31,74	202	317
	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	11,09	45	392
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			34,46	29,61	90,26	766	
полдник	Сок яблочный	200	1,05	0	19,11	85	399
	Творожная запеканка с вареньем	200/30	35,08	24,1	34,3	494	237
Итого за полдник :			36,13	24,1	53,41	579	
Итого за день:			133,82	124,61	258,43	3541	

Меню приготавливаемых блюд (летне-осенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	250	6,5	5,04	45,63	254	168
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	110,89	45	392
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	70/15/25	11,57	16,86	35,67	341	3
Итого за завтрак:			18,14	21,92	192,19	640	
2 завтрак	Фрукты -виноград	250	1,5	1,5	38,5	173	368
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Сок абрикосовый	200	1,05	0	25,42	106	399
Итого за 2 завтрак:			6,79	10,21	93,44	492	
обед	Огурец свежий	100	0,76	6,09	2,38	67	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	300	3,23	3,41	20,58	126	82
	Печень по-строгановски	80/50	21,58	14,43	8,8	180	690
	Рис отварной	180	4,46	5	46,46	248	304
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	139	374
	Хлеб ржаной	100	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
Итого за обед:			36,41	29,89	146,39	748	
ужин	Салат из зеленого горошка	50	1,5	2,6	3,13	42	10
	Тефтели мясные	100	8,73	8,86	10,35	157	278
	Картофельное пюре	200	4,1	5,47	27,4	184	321
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	110,89	45	392
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
Итого за ужин:			21,37	28,88	190,43	719	
полдник	Сосиска в тесте	120	17,08	12,44	40,7	344	454
	Йогурт питьевой	200	6	2	8	74	401
Итого за полдник :			23,08	14,44	48,7	418	
Итого за день:			105,79	105,34	211,13	3017	