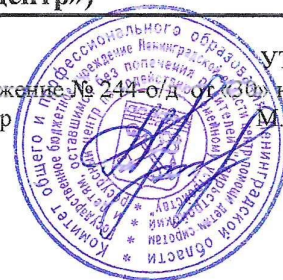


Государственное бюджетное учреждение Ленинградской области  
центр помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей  
*«Свирьстройский ресурсный центр  
по содействию семейному устройству»*  
(ГБУ ЛО «Свирьстройский ресурсный центр»)

---

УТВЕРЖДЕ  
Распоряжение № 244-О/Д от 30 ноября 202  
Директор М.М. Антипо



**Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания  
детей возраста 7-17 лет  
(зимне-весенний период)**

Введено с 01.12.2021 г.

г.п. Свирьстрой  
2021

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,03</b>	<b>23,82</b>	<b>91,43</b>	<b>637</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84	389
	Бутерброд с сыром	55	5,79	8,39	17,76	170	3
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>6,79</b>	<b>8,39</b>	<b>37,96</b>	<b>254</b>	
обед	Салат из соленых огурцов с луком с маслом растительным	100	0,8	5	2,6	59	19
	Суп гороховый с мясом	300	6,6	6,33	19,59	162	206
	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	245
	Картофель тушеный	250	5,45	19,54	38,46	352	133
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,58</b>	<b>33,18</b>	<b>150,44</b>	<b>1057,8</b>	
ужин	Салат из квашеной капусты с яблоком с маслом растительным	100	0,94	4,92	7,35	75,62	37
	Плов из мяса птицы (филе)	250	26,5	9,2	42,47	358	304
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>34,54</b>	<b>26,07</b>	<b>103,68</b>	<b>786,62</b>	
полдник	Кефир с сахаром	200	5,81	5	8	100	386
	Пряник	50	3,24	4,1	34,16	187	493
	Фрукты (банан)	250	3,8	1,3	47,5	236	338
<b>Итого за полдник :</b>			<b>12,85</b>	<b>10,4</b>	<b>89,66</b>	<b>523</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>105,79</b>	<b>101,86</b>	<b>207,65</b>	<b>3258,42</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,18</b>	<b>21,16</b>	<b>82,38</b>	<b>556</b>	
2 завтрак	Сок в ассортименте	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
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>9,53</b>	<b>12,27</b>	<b>62,43</b>	<b>398</b>	
обед	Икра кабачковая	50	0,46	2,36	2,97	35	53
	Щи из свежей капусты с курой со сметаной	300/10	10,44	29,31	50,9	509	67
	Гуляш из говядины, соус	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>42,98</b>	<b>55,67</b>	<b>179,73</b>	<b>1397,55</b>	
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	4,34	12,82	25,18	241	128
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>27,18</b>	<b>61,94</b>	<b>87,93</b>	<b>1026</b>	
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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>18,22</b>	<b>12,22</b>	<b>134,15</b>	<b>725</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>107,09</b>	<b>163,26</b>	<b>270,35</b>	<b>4102,55</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
завтрак	Каша пшённая на молочной с маслом сливочным	250	7,1	6,6	46,8	275	168
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Бутерброд с маслом сливочным	70/15	5,21	16,04	31,14	290	1
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,39</b>	<b>26,18</b>	<b>95,52</b>	<b>683,6</b>	
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
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>8,36</b>	<b>14,21</b>	<b>48,45</b>	<b>355</b>	
обед	Салат из зелёного горошка	100	3	5,19	6,3	83,6	10
	Борщ с мясом, со сметаной	300	10,98	8,73	16,5	192	62
	Шницель рыбный натуральный	80	10,36	9,69	6,83	155,98	235
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304
	Кисель из апельсина	200	0,39	0,1	30,15	141	356
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>40,15</b>	<b>32,58</b>	<b>161,98</b>	<b>1031</b>	
ужин	Салат из моркови	100	1,4	12,66	4,1	135	19
	Кура тушёная с соусом	160	19,61	5,41	4,7	146	301
	Картофель отварной с маслом сливочным с луком	200	4,13	9,32	27,79	222,61	126
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржано-пшеничный	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
<b>Итого за ужин:</b>			<b>32,64</b>	<b>39,39</b>	<b>126,57</b>	<b>1003,61</b>	
полдник	Сок в ассортименте	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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>38,29</b>	<b>23,98</b>	<b>88,09</b>	<b>740</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>135,83</b>	<b>136,34</b>	<b>272,17</b>	<b>3813,21</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>21,08</b>	<b>46,47</b>	<b>44,95</b>	<b>682</b>	
2 завтрак	Сок яблочный	200	1,05	0	19,11	85	399
	Бутерброд с сыром	55	5,79	8,39	17,76	170	3
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>6,84</b>	<b>8,39</b>	<b>36,87</b>	<b>255</b>	
обед	Помидор консервированный	100	1,1	0,2	3,8	22	70
	Суп с курой с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	20,58	126	82
	Котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	268
	Капуста тушеная	200	4,14	6,46	18,82	150	321
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	98	372
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,57</b>	<b>30,09</b>	<b>135,35</b>	<b>946</b>	
ужин	Салат из свёклы с сыром 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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>39,84</b>	<b>26,57</b>	<b>83,37</b>	<b>733</b>	
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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>11,34</b>	<b>14,93</b>	<b>64,09</b>	<b>440</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>110,67</b>	<b>126,45</b>	<b>237,12</b>	<b>3056</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,98</b>	<b>27,07</b>	<b>89,48</b>	<b>666</b>	
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
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>3,31</b>	<b>4,12</b>	<b>45,25</b>	<b>232</b>	
обед	Салат из квашеной капусты с маслом растит.	100	1,7	5	8,5	86	47
	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	4,34	12,82	25,18	241	128
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,9	0,06	28,59	118	380
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,75</b>	<b>24,19</b>	<b>135,5</b>	<b>922</b>	
ужин	Салат из конс. Кукурузы с маслом растит.	100	2,88	6,18	8,04	99,3	12
	Греча отварная с маслом сливочным	180	14,15	8,12	63,67	298	165
	Фрикадельки мясные с соусом сметанном с томатом	85	8,52	10,51	9,68	169,98	280
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>32,65</b>	<b>36,76</b>	<b>131,37</b>	<b>904,28</b>	
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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>23,06</b>	<b>16,38</b>	<b>605</b>	<b>488</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>112,75</b>	<b>108,52</b>	<b>221,27</b>	<b>3212,28</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 6</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,87</b>	<b>25,91</b>	<b>84,02</b>	<b>633</b>	
2 завтрак	Йогурт порционно	115	2,5	5,8	19,6	140	401
	Кондитерское изделие	50	3,24	4,1	34,16	187	493
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>5,74</b>	<b>9,9</b>	<b>53,76</b>	<b>327</b>	
обед	Салат из зелёного горошка	100	3	5,19	6,3	83,6	10
	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	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Компот из конс.фруктов	200	0,5	0,2	32,44	134	377
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>58,53</b>	<b>21,3</b>	<b>168,63</b>	<b>1204,55</b>	
ужин	Салат из соленых огурцов с луком с маслом растит.	100	0,8	5,1	2,6	60	19
	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 ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>36,12</b>	<b>38,55</b>	<b>72,08</b>	<b>781</b>	
полдник	Сок абрикосовый	200	1	0	25,38	105	389
	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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>46,56</b>	<b>28,3</b>	<b>121,48</b>	<b>760</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>162,82</b>	<b>123,96</b>	<b>286,78</b>	<b>3705,55</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 7</b>							
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 повидлом	100/30	3,86	6,58	19,26	147	2
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,02</b>	<b>17,01</b>	<b>79,26</b>	<b>529</b>	
2 завтрак	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84	389
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>5,24</b>	<b>8,71</b>	<b>49,72</b>	<b>297</b>	
обед	Помидор консервированный	100	1,1	0,2	3,8	22	70
	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	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,94</b>	<b>24,41</b>	<b>140,57</b>	<b>934,6</b>	
ужин	Салат картофельный с сельдью	100	4,8	2,4	3,84	55,1	81
	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 ржано-пшеничный	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
<b>Итого за ужин:</b>			<b>38,8</b>	<b>23,6</b>	<b>136,29</b>	<b>913,1</b>	
полдник	Молоко	200	6,1	5,42	10,07	113	400
	Ватрушка с творогом	180	23,71	14,08	187,48	519	458
	Фрукты (яблоко)	250	1	1	24,5	117	338
<b>Итого за полдник :</b>			<b>30,81</b>	<b>20,5</b>	<b>222,05</b>	<b>749</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>127,81</b>	<b>94,23</b>	<b>222,04</b>	<b>3422,7</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17- лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,93</b>	<b>21,16</b>	<b>86,58</b>	<b>581</b>	
2 завтрак	Сок в ассортименте	200	1,4	0,4	22,73	100	399
	Бутерброд с колбасой	30/50	8,41	12,25	25,92	247	536
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>9,81</b>	<b>12,65</b>	<b>48,65</b>	<b>347</b>	
обед	Салат из соленого огурца с луком с маслом растит.	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	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,9	0,06	28,59	118	317
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>46,82</b>	<b>37,22</b>	<b>154,18</b>	<b>1142,95</b>	
ужин	Салат из моркови с м/р.	100	1,4	13	4,1	135	20
	Запеканка картофельная с говядиной с маслом сливочным	250	18,39	14,44	39,06	360	291
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>26,89</b>	<b>39,39</b>	<b>97,02</b>	<b>848</b>	
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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>14,83</b>	<b>10,8</b>	<b>62,7</b>	<b>426</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>109,28</b>	<b>121,22</b>	<b>230,5</b>	<b>3344,95</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,88</b>	<b>23,76</b>	<b>92,71</b>	<b>645</b>	
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
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>8,36</b>	<b>14,21</b>	<b>48,45</b>	<b>355</b>	
обед	Консервированный помидор	100	1,1	0,2	3,8	22	70
	Рассольник Петербургский с говядиной со сметаной	300/10	3,36	3,95	15,38	111	74
	Котлета из курицы	100	14,81	9,43	9,86	184	307
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,9	98	372
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	179	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,85</b>	<b>22,61</b>	<b>159,27</b>	<b>992,6</b>	
ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	86	20
	Рулет мясной с яйцом	100	12,03	9,76	9,28	173	295
	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	128
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,36	10,02	52	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>25,17</b>	<b>39,29</b>	<b>86,23</b>	<b>802</b>	
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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>7,55</b>	<b>3,5</b>	<b>70,15</b>	<b>392</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>90,81</b>	<b>103,37</b>	<b>194,18</b>	<b>3186,6</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,58</b>	<b>18,87</b>	<b>83,81</b>	<b>567</b>	
2 завтрак	Ряженка питьевая	200	5,81	5	8	100	401
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>9,46</b>	<b>13,21</b>	<b>36,72</b>	<b>303</b>	
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 ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>44,29</b>	<b>53,92</b>	<b>182,58</b>	<b>1396</b>	
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	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Конфеты фруктово-ягодные	40					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>35,87</b>	<b>30,86</b>	<b>105,81</b>	<b>829,95</b>	
полдник	Сок яблочный	200	1,05	0	19,11	85	399
	Сырники творожные со сгущенным молоком	180,35	33,49	22,68	20,41	420	231
	Фрукты (яблоко)	250	1	1	24,5	117	338
<b>Итого за полдник :</b>			<b>35,54</b>	<b>23,68</b>	<b>64,02</b>	<b>622</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>140,74</b>	<b>140,54</b>	<b>281,28</b>	<b>3717,95</b>	

## 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		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	3,9	5,1	40,15	221	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,51</b>	<b>28,97</b>	<b>90,29</b>	<b>639</b>	
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
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>6,91</b>	<b>8,41</b>	<b>47,96</b>	<b>300</b>	
обед	Сельдь с луком	100	12,38	13,07	1,8	175	41
	Суп с мясными фрикадельками	300	7,95	6,23	18,54	162	83
	Жаркое по домашнему с курой	280	25,92	28,94	26,53	472	259
	Кисель из варенья	200	0,09	0	20,03	80	383
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>56,89</b>	<b>49,94</b>	<b>124,43</b>	<b>1181</b>	
ужин	Винегрет овощной	100	1,37	6,2	8,47	95	45
	Ленивые голубцы с говядиной	270	20,18	12,5	28,41	306,8	297
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>28,65</b>	<b>30,65</b>	<b>86,86</b>	<b>738,8</b>	
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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>11,34</b>	<b>14,93</b>	<b>64,09</b>	<b>440</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>117,3</b>	<b>132,9</b>	<b>250,2</b>	<b>3298,8</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы:		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,57</b>	<b>25,25</b>	<b>70,63</b>	<b>572</b>	
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
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>9,53</b>	<b>12,27</b>	<b>62,43</b>	<b>398</b>	
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью с м/р.	100	3,2	6,36	23,72	164,2	39
	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 ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>60,01</b>	<b>41,41</b>	<b>199,1</b>	<b>1330,2</b>	
ужин	Кабачковая икра	50	0,46	2,36	2,97	35	53
	Рыба припущенная с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	267
	Картофель отварной с маслом сливочным с луком	200	4,13	9,32	27,79	222,61	126
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/15	0,13	0,02	11,32	46	393
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>24,82</b>	<b>37,52</b>	<b>92,64</b>	<b>819,61</b>	
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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>18,97</b>	<b>14,77</b>	<b>94,56</b>	<b>607</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>128,9</b>	<b>131,22</b>	<b>260,12</b>	<b>3726,81</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,54</b>	<b>21,98</b>	<b>86,91</b>	<b>607</b>	
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
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>13,04</b>	<b>7,4</b>	<b>89,66</b>	<b>497</b>	
обед	Кукуруза консервированная	50	1,44	3,09	4,02	50	12
	Суп крестьянский с крупой	300	2,16	4,64	6,03	75	98
	Котлета мясная	82,5	12,38	18,15	10,74	258	268
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,35	16,79	30,21	288	142
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,1	33,37	173	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
	<b>Итого за обед:</b>			<b>31,04</b>	<b>44,43</b>	<b>136,41</b>	<b>1077,6</b>
ужин	Салат картофельный с соленым огурцом	100	2,73	7,07	9,7	113	40
	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 сахаром	200/15	0,08	0,02	11,09	45	392
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	3,67	11,33	21,93	204	1
<b>Итого за ужин:</b>			<b>36,39</b>	<b>30,58</b>	<b>97,56</b>	<b>811</b>	
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
<b>Итого за полдник :</b>			<b>36,13</b>	<b>24,1</b>	<b>53,41</b>	<b>579</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>132,14</b>	<b>128,49</b>	<b>260,63</b>	<b>3571,6</b>	

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
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
	Булочка с маслом сливочным с сыром	70/15/25	11,57	16,86	35,67	341	3
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>18,14</b>	<b>21,92</b>	<b>192,19</b>	<b>640</b>	
2 завтрак	Фрукты свежие	250	1,5	1,5	38,5	173	368
	Печенье	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Сок апельсиновый	200	1,05	0	25,42	106	399
<b>Итого за 2 завтрак:</b>			<b>6,79</b>	<b>10,21</b>	<b>93,44</b>	<b>492</b>	
обед	Суп овощной консервированный	100	3	5,19	6,3	83,6	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	300	3,23	3,41	20,58	126	82
	Пюре картофельное	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 ржанопшеничный	100	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,16	119	
<b>Итого за обед:</b>			<b>38,65</b>	<b>28,99</b>	<b>150,31</b>	<b>748</b>	
ужин	Салат из моркови с м.р.	100	1,4	12,66	4,1	135	10
	Паста макаронная с соусом сметанным с томатом	90	7,86	7,98	9,32	140,98	276
	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	241	126
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	110,89	45	392
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,3	0,6	16,73	87	
	Булочка с повидлом	50/20	3,56	6,3	17	145	2
<b>Итого за ужин:</b>			<b>20,53</b>	<b>40,38</b>	<b>183,22</b>	<b>793,98</b>	
полдник	Сдобная выпечка	120	17,08	12,44	40,7	344	454
	Апельсиновый сок	200	6	2	8	74	401
<b>Итого за полдник :</b>			<b>23,08</b>	<b>14,44</b>	<b>48,7</b>	<b>418</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>107,19</b>	<b>115,94</b>	<b>223,13</b>	<b>3091,98</b>	