

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
<b>завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	250	7,27	12,76	38,55	299	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Салат из моркови с яблоками	150	1,59	0,26	12,78	60	59
Итого за завтрак			<b>12,71</b>	<b>23,33</b>	<b>68,39</b>	<b>732</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	129	96
	Гуляш из говядины	150	29,1	33,58	5,78	442	260
	Винегрет с сельдью	150	8,67	13,74	8,22	191	69
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,22	325	313
Итого за обед			<b>59,67</b>	<b>74,08</b>	<b>150,88</b>	<b>1 534</b>	
<b>полдник</b>	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
Итого за полдник			<b>9,76</b>	<b>14</b>	<b>54,78</b>	<b>386</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	14,18	16,87	17,43	279	234
	Икра свекольная	150	3,02	0,15	30,83	137	75
	Каша рассыпчатая (пшеничная, с маслом)	200	8,55	11,49	49,04	334	171
Итого за ужин			<b>34,28</b>	<b>33,13</b>	<b>134,7</b>	<b>1 176</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за второй ужин			<b>5,85</b>	<b>5</b>	<b>14,36</b>	<b>126</b>	
Итого за день			<b>124,47</b>	<b>150,73</b>	<b>472,71</b>	<b>4 134</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200	7,91	12,5	35,84	289	173
	Сыр (порциями)	24	5,9	7,58		92	15
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	210
	Овощи припущенные(тыква или морковка)	150	2,74	7,69	6,61	101	136
Итого за завтрак			<b>28,42</b>	<b>48,02</b>	<b>59,71</b>	<b>977</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГП
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125	82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	76
	Запеканка картофельная с мясом	200	22,95	28,81	27,31	448	284
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
Итого за обед			<b>50,99</b>	<b>52,96</b>	<b>145,05</b>	<b>1 280</b>	
<b>полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Сырники из творога	200	34,33	39,64	22,22	582	219
Итого за полдник			<b>37,5</b>	<b>42,32</b>	<b>38,17</b>	<b>683</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб пшеничный	75	6	4,82	16,91	140	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Салат из квашеной капусты	150	2,56	7,51	12,69	129	47
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150	357
	Рагу из мяса птицы	250	17,94	16,74	21,71	310	289
Итого за ужин			<b>30,59</b>	<b>29,88</b>	<b>101,53</b>	<b>830</b>	
<b>Второй ужин</b>	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	428
Итого за второй ужин			<b>10,81</b>	<b>6,92</b>	<b>36,51</b>	<b>252</b>	
Итого за день			<b>160,51</b>	<b>181,3</b>	<b>430,56</b>	<b>4 203</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	210	8,64	11,06	44,32	312	173
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Кукуруза сахарная консервированная	100	2,87	2,43	5,47	57	133
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,36</b>	<b>23,8</b>	<b>66,85</b>	<b>742</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Соус томатный	30	2,97	5,37	9,89	26	363
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	101
	Капуста тушеная (белокочанная)	150	3,11	4,86	14,15	113	321
	Рыба жареная (минтай)	150	22,73	22,02	6,55	315	230
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
<b>Итого за обед</b>			<b>50,17</b>	<b>45,03</b>	<b>157,66</b>	<b>1 187</b>	
<b>полдник</b>	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200	14,7	13,1	42,28	345	224
<b>Итого за полдник</b>			<b>14,86</b>	<b>13,26</b>	<b>70,16</b>	<b>460</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Оладьи из печени с морковью	100	14,78	9,96	6,95	198	122
	Салат "Осенний"	150	2,62	9,27	13,87	149	18
	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270	143
<b>Итого за ужин</b>			<b>29,3</b>	<b>44,78</b>	<b>74,61</b>	<b>1 043</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>5,85</b>	<b>5</b>	<b>13,96</b>	<b>124</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>117,74</b>	<b>133,06</b>	<b>432,83</b>	<b>3 736</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Икра кабачковая(готовая продукция)	100	1,6	6,3	7,4	91	ГП
	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
Итого за завтрак			<b>12,9</b>	<b>23,3</b>	<b>40,7</b>	<b>632</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	4,53	9,54	35,58	246	39
	Печень, тушенная в соусе (говядина, сметанный соус)	150	25,32	17,52	7,62	318	261
	Суп рыбный с крупой	300	2,82	3,39	20,25	138	101
	Каша рассыпчатая (гречневая)	210	12,04	8,53	54,1	341	302
	Зелень	8	0,9	0,4	0,18	13	8
Итого за обед			<b>59,97</b>	<b>42,07</b>	<b>220,84</b>	<b>1 564</b>	
<b>полдник</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	28,32	20,32	26,34	402	218
Итого за полдник			<b>32,4</b>	<b>23,86</b>	<b>43,92</b>	<b>521</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,94	188	67
	Птица отварная	110	22,06	25,26	0,48	314	288
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
Итого за ужин			<b>36,13</b>	<b>60,86</b>	<b>77,41</b>	<b>1 197</b>	
<b>Второй ужин</b>	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			<b>5,85</b>	<b>5</b>	<b>14,36</b>	<b>126</b>	
Итого за день			<b>149,45</b>	<b>156,28</b>	<b>446,82</b>	<b>4 220</b>	

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Э.Н. Лаптева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	7,24	13,31	39,86	310	175
	Сыр (порциями)	24	5,9	7,58		92	15
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Салат из моркови с изюмом	150	1,89	0,2	33,42	143	66
Итого за завтрак			<b>19,71</b>	<b>25,01</b>	<b>91,84</b>	<b>870</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГП
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Макароньы отварные с овощами	200	6,21	7,19	34,23	226	205
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	108	88
	Сельдь с картофелем	150	9,27	11,82	22,4	233	77
	Тефтели 1-й вариант с соусом	150	11,83	13,11	15,59	228	278
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
Итого за обед			<b>44,73</b>	<b>43,12</b>	<b>180,91</b>	<b>1 320</b>	
<b>полдник</b>	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,24	0,11	31,37	150	357
	Яблоки, фаршированные творогом(с молоком сгущенным)	200	20,16	1,97	57,89	325	373
Итого за полдник			<b>20,4</b>	<b>2,08</b>	<b>89,26</b>	<b>475</b>	
<b>ужин</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной капустой	100	1,47	7,94	9	113	37
	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121	317
	Сосиски отварные	50	5,05	14,14	0,23	149	243
Итого за ужин			<b>15,24</b>	<b>34,21</b>	<b>60,8</b>	<b>812</b>	
<b>Второй ужин</b>	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Ватрушки	75	9,22	5,48	29,18	202	410
Итого за второй ужин			<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>38,78</b>	<b>309</b>	
Итого за день			<b>117,3</b>	<b>116,09</b>	<b>511,18</b>	<b>3 966</b>	

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_

Э.Н. Лаптева

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Омлет с запеченным картофелем	155	11	22,03	11,64	242	213
	Огурцы свежие или соленые порционные	100	0,7	0,1	1,9	10	71
	Поджарка из рыбы	130	19,34	11,8	13,74	238	231
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,89</b>	<b>44,24</b>	<b>44,34</b>	<b>863</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Суп картофельный с бобовыми(горохом)	300	6,59	6,32	19,84	178	102
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Плов из из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7,01	14,08	10,79	198	50
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
<b>Итого за обед</b>			<b>46,04</b>	<b>34,06</b>	<b>169,7</b>	<b>1 205</b>	
<b>полдник</b>	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,76</b>	<b>14</b>	<b>54,78</b>	<b>386</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Азу с мясом говядина	230	21,29	23,78	21,79	388	773
	Салат из овощей с кукурузой	150					66
<b>Итого за ужин</b>			<b>25,86</b>	<b>24,88</b>	<b>55,79</b>	<b>753</b>	
<b>Второй ужин</b>	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>5,85</b>	<b>5</b>	<b>14,36</b>	<b>126</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>124,6</b>	<b>123,37</b>	<b>388,56</b>	<b>3 513</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная с фруктами	250	7,28	7,76	26,05	236	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,81	156	54
Итого за завтрак			<b>13,68</b>	<b>28,05</b>	<b>61,55</b>	<b>783</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	142	103
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом	100	3,35	8,67	9,42	130	273
	Винегрет овощной	150	2,1	15,06	10,94	188	67
	Зелень	8	0,9	0,4	0,18	13	8
	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	125
Итого за обед			<b>27,2</b>	<b>37,7</b>	<b>153,19</b>	<b>1 104</b>	
<b>полдник</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95	66
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	26,31	19,9	50,4	486	223
Итого за полдник			<b>28,23</b>	<b>20,12</b>	<b>104,69</b>	<b>714</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
	Рагу из мяса птицы	250	17,94	16,74	21,71	310	289
	Овощи натуральные соленые или свежие	100	0,8	0,1	1,7	10	70
Итого за ужин			<b>23,3</b>	<b>18,04</b>	<b>68,33</b>	<b>746</b>	
<b>Второй ужин</b>	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Пирожки печеные(свежая капуста)	75	4,71	1,92	27,53	146	406
Итого за второй ужин			<b>10,51</b>	<b>6,92</b>	<b>37,13</b>	<b>253</b>	
Итого за день			<b>105,12</b>	<b>112,02</b>	<b>474,48</b>	<b>3 780</b>	

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Э.Н. Лаптева

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	210
	Сосиски отварные	50	5,05	14,14	0,23	149	243
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	100	42
Итого за завтрак			<b>21,79</b>	<b>50,49</b>	<b>28,63</b>	<b>854</b>	
Второй завтрак	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
обед	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127	104
	Голубцы с мясом и рисом (соус сметанный с томатом)	180	11,39	9,36	19,28	207	287
	Икра свекольная	150	3,02	0,15	30,83	137	75
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Рагу из овощей	200	3,37	20,93	16,38	270	143
Итого за обед			<b>35,9</b>	<b>36,97</b>	<b>188,3</b>	<b>1 265</b>	
полдник	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	26,31	19,9	50,4	486	223
Итого за полдник			<b>30,39</b>	<b>23,44</b>	<b>67,98</b>	<b>605</b>	
ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	230	15,73	15,46	22,24	292	233
	Салат из морковки с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	50
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
Итого за ужин			<b>24,97</b>	<b>25,95</b>	<b>63,43</b>	<b>789</b>	
Второй ужин	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Ватрушки	75	9,22	5,48	29,18	202	410
Итого за второй ужин			<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>37,18</b>	<b>302</b>	
Итого за день			<b>130,27</b>	<b>148,52</b>	<b>435,12</b>	<b>3 995</b>	



Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Э.Н. Лаптева

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	9,89	15,62	44,8	361	173
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Овощи припущенные(тыква или морковь)	150	2,74	7,69	6,61	101	136
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,43</b>	<b>30,96</b>	<b>66,69</b>	<b>792</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>96</b>	
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	129	96
	Макароны отварные с овощами	200	6,21	7,19	34,23	226	205
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	150	1,97	4,88	9,71	90	45
	Рыба жареная (минтай)	150	22,73	22,02	6,55	315	230
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Соус красный основной	50	4,95	8,95	34,82	43	759
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
<b>Итого за обед</b>			<b>54,11</b>	<b>52,25</b>	<b>191,22</b>	<b>1 279</b>	
<b>полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Пирожки печеные(свежая капуста)	75	4,71	1,92	27,53	146	406
<b>Итого за полдник</b>			<b>7,88</b>	<b>4,6</b>	<b>43,48</b>	<b>247</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503	259
	Салат "Осенний"	150	2,62	9,27	13,87	149	18
<b>Итого за ужин</b>			<b>23,92</b>	<b>49,39</b>	<b>76,25</b>	<b>1 047</b>	
<b>Второй ужин</b>	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>5,85</b>	<b>5</b>	<b>15,56</b>	<b>131</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>106,39</b>	<b>143,4</b>	<b>422,59</b>	<b>3 591</b>	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса	250	6,82	12,33	48,81	334	174
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Икра кабачковая(готовая продукция)	100	1,6	6,3	7,4	91	ГП
	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
Итого за завтрак			<b>18,18</b>	<b>27,15</b>	<b>75,05</b>	<b>813</b>	
Второй завтрак	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
обед	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГП
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125	82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Гуляш из говядины	150	29,1	33,58	5,78	442	260
	Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	76
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,22	325	313	
Итого за обед			<b>61,72</b>	<b>75,26</b>	<b>160,74</b>	<b>1 599</b>	
полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
	Салат из овощей с кукурузой	100					66
Итого за полдник			<b>9,67</b>	<b>13,86</b>	<b>40,85</b>	<b>327</b>	
ужин	Хлеб пшеничный	75	6	4,82	16,91	140	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Салат из квашеной капусты	150	2,56	7,51	12,69	129	47
	Картофельное пюре с луком пассерованным	230	5,02	16,29	29,06	293	128
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,08	18,14	18,1	304	295
Итого за ужин			<b>33,62</b>	<b>47,58</b>	<b>120,7</b>	<b>1 086</b>	
Второй ужин	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			<b>5,85</b>	<b>5</b>	<b>14,36</b>	<b>126</b>	
Итого за день			<b>131,24</b>	<b>170,04</b>	<b>461,29</b>	<b>4 131</b>	

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Э.Н. Лаптева

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	250	7,27	12,76	38,55	299	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Салат "Мозаика"	150					15
Итого за завтрак			<b>11,12</b>	<b>23,06</b>	<b>55,61</b>	<b>672</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Тефтели 1-й вариант с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	278
	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	300	6,59	6,32	19,84	178	102
	Салат из морковки с сыром и чесноком	150	7,01	14,09	10,79	198	50
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
Итого за обед			<b>41,07</b>	<b>49,46</b>	<b>170,77</b>	<b>1 327</b>	
<b>полдник</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200	14,7	13,1	42,28	345	224
Итого за полдник			<b>18,78</b>	<b>16,64</b>	<b>59,86</b>	<b>464</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Каша рассыпчатая (гречневая)	210	12,04	8,53	54,1	341	302
	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348	250
	Икра свекольная	150	3,02	0,15	30,83	137	75
Итого за ужин			<b>37,82</b>	<b>37,5</b>	<b>124,85</b>	<b>1 189</b>	
<b>Второй ужин</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	75	4,11	1,44	35,53	125	406
	Йогурт	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за второй ужин			<b>9,91</b>	<b>6,44</b>	<b>43,93</b>	<b>227</b>	
Итого за день			<b>120,9</b>	<b>134,3</b>	<b>504,61</b>	<b>4 059</b>	

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_

Э.Н. Лаптева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	232	210
	Сосиски отварные	50	5,05	14,14	0,23	149	243
	Капуста тушеная (белокочанная)	150	3,11	4,86	14,15	113	321
Итого за завтрак			<b>20,03</b>	<b>39,25</b>	<b>31,64</b>	<b>758</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
Итого за второй завтрак			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Суп рыбный с крупой	300	2,82	3,39	20,25	138	101
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
	Жаркое по-домашнему	230	16,17	38,77	21,79	503	259
	Салат овощной с фасолью	100					17
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
Итого за обед			<b>34,5</b>	<b>45,54</b>	<b>134,13</b>	<b>1 120</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,72	38,97	375	208
Итого за полдник			<b>23</b>	<b>21,72</b>	<b>48,57</b>	<b>482</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7,01	14,08	10,79	198	50
	Поджарка из рыбы	130	19,34	11,8	13,74	238	231
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,58	17,53	37,22	325	313
Итого за ужин			<b>38,55</b>	<b>47,17</b>	<b>97,53</b>	<b>1 169</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кефир	200	5,8	5	8	100	386
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
Итого за второй ужин			<b>5,85</b>	<b>5</b>	<b>13,96</b>	<b>124</b>	
Итого за день			<b>123,93</b>	<b>159,68</b>	<b>370,52</b>	<b>3 817</b>	

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Э.Н. Лаптева

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	7,24	13,31	39,86	310	175
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с лимоном	222	0,12	0,02	14,17	58	377
	Салат из моркови с сахаром	100	1,26	0,13	22,28	95	66
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,3</b>	<b>21,09</b>	<b>77,42</b>	<b>735</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Сметана	12	0,31	1,8		19	ГП
	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Борщ зеленый	300	4,29	6,89	15,74	155	85
	Пельмени мясные отварные	205	21,1	12,45	36,05	341	392
	Салат из овощей с кукурузой	150					66
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
<b>Итого за обед</b>			<b>40,69</b>	<b>24,4</b>	<b>151</b>	<b>1 021</b>	
<b>полдник</b>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	200	14,7	13,1	42,28	345	224
<b>Итого за полдник</b>			<b>18,78</b>	<b>16,64</b>	<b>59,86</b>	<b>464</b>	
<b>ужин</b>	Сыр (порциями)	24	5,9	7,58		92	15
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Плов из из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	1,31	3,25	6,47	60	45
<b>Итого за ужин</b>			<b>29,29</b>	<b>22,66</b>	<b>82,79</b>	<b>852</b>	
<b>Второй ужин</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24	ГП
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>3,22</b>	<b>2,68</b>	<b>21,91</b>	<b>125</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>103,28</b>	<b>88,46</b>	<b>437,67</b>	<b>3 361</b>	

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Э.Н. Лаптева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Салат из свеклы с яблоками	150	1,64	9,12	16,81	156	54
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,87</b>	<b>25,03</b>	<b>53,46</b>	<b>697</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты или ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	96	338
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20,2	85	389
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>181</b>	
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный йодированный	100	6	1,2	33,4	174	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,7	1,4	37,7	201	ГП
	Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
	Сельдь с луком	100	10,08	13,26	1,28	164	76
	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	101
	Азу с мясом говядина	230	21,29	23,78	21,79	388	773
	Зелень	10	1,13	0,5	0,23	16	8
<b>Итого за обед</b>			<b>48,68</b>	<b>43,52</b>	<b>134,03</b>	<b>1 165</b>	
<b>полдник</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
	Яблоки, фаршированные творогом(с молоком сгущеным)	200	20,16	1,97	57,89	325	373
	Салат из моркови с изюмом	150	1,89	0,2	33,42	143	66
<b>Итого за полдник</b>			<b>25,22</b>	<b>4,85</b>	<b>107,26</b>	<b>569</b>	
<b>ужин</b>	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	101	ГП
	Хлеб пшеничный	75	0,6	0,38	0,98	206	ГП
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Салат "Осенний"	150	2,62	9,27	13,87	149	18
	Рыба жареная (минтай)	150	22,73	22,02	6,55	315	230
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
<b>Итого за ужин</b>			<b>34,22</b>	<b>49,17</b>	<b>84,41</b>	<b>1 115</b>	
<b>Второй ужин</b>	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	420
<b>Итого за второй ужин</b>			<b>15,4</b>	<b>18,84</b>	<b>35,3</b>	<b>373</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>137,39</b>	<b>142,41</b>	<b>459,15</b>	<b>4 083</b>	