

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя I День 1	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры	
			Белки 1-3	Жиры 1-3	Углеводы 1-3		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша рисовая молочная	130	3,60	5,87	21,12	133,53	283	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Кофейный напиток с молоком	130	2,02	1,73	9,21	60,66		414
	Сыр	5	0,87	0,89	0,00	11,76	114	
	<b>Итого:</b>	<b>309</b>	<b>7,83</b>	<b>8,84</b>	<b>51,97</b>	<b>309,35</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Винегрет овощной	50	0,37	3,06	2,19	30,08	90	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	142	
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Сметана	6	0,16	0,90	0,22	9,70	491	
	Макароны отварные	110	2,03	3,09	13,33	113,74		218
	Оладьи из печени	60	8,61	5,80	6,92	114,30	409	
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,68	21,17	454	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521	
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>18,06</b>	<b>21,29</b>	<b>50,65</b>	<b>489,26</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Булочка ванильная	40	3,17	3,34	23,80	127,94	593	
	Молоко	180	4,19	4,78	7,56	90,09	529	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,36</b>	<b>8,12</b>	<b>31,36</b>	<b>218,03</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1290</b>	<b>34,10</b>	<b>38,25</b>	<b>151,15</b>	<b>1094,84</b>		

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры	
			Белки 1-3	Жиры 1-3	Углеводы 1-3		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Запеканка из творога	130	19,93	16,88	20,45	320,57	323	
	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,42	3,15	24,24	452	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Чай с сахаром	130	0,00	0,00	9,77	39,07	505	
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>21,79</b>	<b>18,65</b>	<b>55,01</b>	<b>487,28</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>		
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,72	5,05	3,65	63,29	63	
	Суп с мясными фрикадельками	130	1,18	1,52	6,42	53,67	163	
	<b>Фрикадельки</b>	<b>20</b>	<b>2,66</b>	<b>2,37</b>	<b>1,33</b>	<b>37,26</b>	<b>401</b>	
	Кнели рыбные припущенные	50	5,76	0,67	2,93	44,83	382	
	Соус молочный	20	0,39	0,84	1,33	14,53	449	
	Капуста тушеная	110	2,32	3,77	31,34	86,30	435	
	Кисель из концентрата	150	1,02	0,00	21,76	91,14	517	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>15,13</b>	<b>14,58</b>	<b>78,78</b>	<b>443,22</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Ватрушка	40	2,48	1,33	15,62	84,34	555	
	Фарш творожный	20	3,10	0,20	1,96	22,14	622	
	Ряженка	180	4,20	3,28	6,13	70,89	529	
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,78</b>	<b>4,81</b>	<b>23,71</b>	<b>177,37</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1294</b>	<b>47,55</b>	<b>38,04</b>	<b>174,67</b>	<b>1186,07</b>		

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Менюготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры	
			Белки 1-3	Жиры 1-3	Углеводы 1-3		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Омлет с зеленым горошком	130	5,54	10,01	4,52	132,44	311	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Чай с лимоном	130	0,03	0,00	9,91	40,62	506	
	Сыр	4	1,02	1,04	0,00	13,72	114	
	<b>Итого:</b>	<b>308</b>	<b>7,93</b>	<b>11,40</b>	<b>36,07</b>	<b>290,18</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из моркови	50	0,57	5,05	4,54	66,34	6	
	Суп картофельный с клецками	140	0,68	1,52	2,73	36,60	160	
	Клецки мучные	14	0,82	0,77	3,35	23,65	187	
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Запеканка картофельная с мясом	160	8,21	8,00	16,64	179,57		308
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,68	21,17	454	
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	73,88	522	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
	<b>Итого:</b>	<b>579</b>	<b>16,17</b>	<b>20,49</b>	<b>58,51</b>	<b>495,03</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Булочка Школьная	40	1,15	1,10	31,52	161,08	588	
	Йогурт	180	7,50	4,80	12,75	130,50	531	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,65</b>	<b>5,90</b>	<b>44,27</b>	<b>291,58</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1277</b>	<b>33,60</b>	<b>37,79</b>	<b>156,02</b>	<b>1154,99</b>		

Утверждено приказом от  
14.12.2022 г №90

**Меню приготавливаемых блюд**

Присм пищи Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры	
			Белки 1-3	Жиры 1-3	Углеводы 1-3		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	130	3,07	3,43	33,34	173,48	282	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Кофейный напиток с молоком	130	2,02	1,73	9,21	60,66		414
	Сыр	4	1,02	1,04	0	13,72	114	
	<b>Итого:</b>	<b>308</b>	<b>7,45</b>	<b>6,55</b>	<b>64,19</b>	<b>351,26</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	50	1,96	3,69	11,10	85,62	46	
	Свекольник	150	1,30	0,64	7,25	69,46	145	
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Говядина, тушеная с капустой	160	13,40	22,83	15,53	309,15	376	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00		417
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>22,33</b>	<b>30,64</b>	<b>58,13</b>	<b>619,05</b>			
<b>Полдник 15.30</b>	Ряженка	180	4,20	3,28	6,13	70,89	530	
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	603	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,56</b>	<b>5,16</b>	<b>36,13</b>	<b>217,29</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1253</b>	<b>37,19</b>	<b>42,35</b>	<b>175,62</b>	<b>1265,80</b>		

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

### Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры 2012 2016	
			Белки 1-3	Жиры 1-3	Углеводы 1-3			
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша «Дружба»	130	3,42	7,35	14,74	139,92	275	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Какао с молоком	130	2,73	2,35	11,23	77,13	508	
	Яйцо отварное	40	5	4,60	0,30	63	310	
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>12,49</b>	<b>14,65</b>	<b>47,91</b>	<b>383,45</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,44	3	
	Рассольник	150	1,25	3,22	5,66	73,40	148	
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Сметана	6	0,16	0,90	0,22	9,70	491	
	Рыба тушеная в сметанном соусе	50	4,86	3,46	1,58	51,76	353	
	Картофель отварной	110	2,02	5,25	10,04	94,99	438	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0,00	15,76	91,14	517	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>15,29</b>	<b>21,60</b>	<b>48,10</b>	<b>483,25</b>		
	<b>Полдник 15.30</b>	Ватрушка с повидлом	50	3,05	1,45	35,02	166,12	554
Молоко		180	4,19	4,78	7,56	90,09	529	
<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>7,24</b>	<b>6,23</b>	<b>42,58</b>	<b>256,21</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1305</b>	<b>35,87</b>	<b>42,48</b>	<b>155,76</b>	<b>1201,11</b>		

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры	
			Белки 1-3	Жиры 1-3	Углеводы 1-3		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша гречневая вязкая	130	3,94	6,21	22,37	175,44	263	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Чай с молоком	130	2,29	2,01	9,80	66,73		414
	Сыр	5	1,28	1,30	0,00	17,15	114	
	<b>Итого:</b>	<b>309</b>	<b>8,85</b>	<b>9,87</b>	<b>53,81</b>	<b>362,72</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Винегрет	50	0,37	3,06	2,19	30,08	90	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	130	1,44	1,53	17,87	59,04	161	
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Голубцы ленивые	180	11,33	11,90	13,30	216,82	382	
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,69	465	
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	521	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>18,77</b>	<b>20,34</b>	<b>54,62</b>	<b>451,96</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Полоска песочная с повидлом	40	1,84	5,47	26,86	162,07	600	
	Молоко	180	4,19	4,78	7,56	90,09	529	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>6,03</b>	<b>10,25</b>	<b>34,42</b>	<b>252,16</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1264</b>	<b>34,50</b>	<b>40,46</b>	<b>160,02</b>	<b>1145,04</b>			

Утверждено приказом от  
14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		2012	2016
			1-3	1-3	1-3			
<b>Завтрак 8.30</b>	Запеканка рисовая с творогом	130	7,71	6,19	28,81	180,91	326	
	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,42	3,15	24,24	452	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Кофейный напиток с молоком	130	1,91	0,29	13,59	73,66		415
	Сыр	4	1,02	1,04	0	13,72	114	
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>12,50</b>	<b>9,29</b>	<b>67,19</b>	<b>395,93</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,72	5,50	3,65	63,29	63	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,94	2,63	1,89	50,39	156	
	Сметана	6	0,16	0,90	0,22	9,70	491	
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Котлета рыбная любительская	60	7,49	5,87	3,62	61,22	357	
	Картофельное пюре	110	2,25	4,66	8,32	106,54	441	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,66	0,04	21,43	88,80		417
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>17,38</b>	<b>22,87</b>	<b>49,15</b>	<b>473,76</b>			
<b>Полдник 15.30</b>	Ватрушка	40	2,48	1,33	15,62	84,34	555	
	Фарш творожный	20	3,10	0,20	1,96	22,14	622	
	Ряженка	180	4,20	3,28	6,13	70,89	530	
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>9,78</b>	<b>4,81</b>	<b>23,71</b>	<b>177,37</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1309</b>	<b>40,51</b>	<b>36,97</b>	<b>157,22</b>	<b>1125,26</b>		

Утверждено приказом от  
14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры	
			Белки 1-3	Жиры 1-3	Углеводы 1-3		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша Дружба	130	3,42	7,35	14,74	139,92	275	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Кофейный напиток с молоком	130	1,91	1,29	13,59	73,66		415
	Яйцо	40	5,00	4,60	0,30	63,00	310	
	<b>Итого:</b>	<b>344</b>	<b>11,67</b>	<b>13,59</b>	<b>50,27</b>	<b>379,98</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>	<b>532</b>	
<b>Обед 11.30</b>	Салат из моркови	50	0,57	5,05	4,54	66,34	6	
	Свекольник	150	1,30	2,64	7,25	69,46	145	
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Картофельная запеканка с печенью	180	7,45	7,03	30,74	221,75		387
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,68	21,17	454	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,02	0,00	15,76	91,14	517	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>15,81</b>	<b>19,87</b>	<b>68,99</b>	<b>563,68</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Булочка молочная	40	1,12	1,85	23,16	114,87	580	
	Йогурт	180	7,50	4,80	12,75	130,50	531	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,62</b>	<b>6,65</b>	<b>35,91</b>	<b>245,37</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1329</b>	<b>36,95</b>	<b>40,11</b>	<b>172,34</b>	<b>1267,23</b>		



Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 2 День 9	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		2012	2016
		1-3	1-3	1-3	1-3			
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша манная	130	4,03	4,60	20,08	139,73	277	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Чай с лимоном	130	0,03	0,00	9,91	40,62	506	
	Сыр	5	1,28	1,30	0,00	17,15	114	
	<b>Итого:</b>	<b>309</b>	<b>6,68</b>	<b>6,25</b>	<b>51,63</b>	<b>300,90</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>17,17</b>	<b>78,20</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	50	1,96	3,69	11,10	85,62	46	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,07	2,67	2,95	60,30	158	
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Фрикадельки рыбные	50	7,34	3,47	2,30	55,35	343	
	Соус томатный	10	0,11	1,03	0,69	6,69	465	
	Рис рассыпчатый	100	2,47	4,07	16,86	149,49	255	
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	73,88	522	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,53</b>	<b>18,20</b>	<b>64,47</b>	<b>525,15</b>			
<b>Полдник 15.30</b>	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604	
	Молоко	180	4,19	4,78	7,56	90,09	529	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,19</b>	<b>8,70</b>	<b>37,32</b>	<b>256,89</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1254</b>	<b>33,25</b>	<b>33,15</b>	<b>170,59</b>	<b>1161,14</b>			

Утверждено приказом от  
14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 2 День 10	Наименование блюда	Вес блюда 1-3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 1-3	№ Рецептуры	
			Белки 1-3	Жиры 1-3	Углеводы 1-3		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Омлет натуральный	130	7,19	14,19	3,03	191,75	311	
	Хлеб пшеничный	44	1,34	0,35	21,64	103,40	122	
	Чай с молоком	130	2,29	1,01	9,80	66,73		413
	Сыр	5	1,28	1,30	0,00	17,15	114	
	Итого:	309	12,10	16,85	34,47	379,03		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	170	0,85	0,00	17,17	78,20	532	
	Итого:	170	0,85	0,00	17,17	78,20		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,44	3	
	Суп картофельный с крупой	150	1,17	1,63	8,74	54,45		86
	Мясо отварное	15	4,08	2,91	0,00	41,62	368	
	Котлета из говядины с овощами	50	5,84	9,22	1,77	111,40	390	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	2,03	3,09	22,83	121,35		218
	Кисель из концентрата	150	1,02	0,00	21,76	91,14	517	
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	123	
	Итого:	555	16,04	22,71	69,94	540,60		
<b>Полдник 15.30</b>	Ватрушка с повидлом	50	3,05	1,45	35,20	166,12	554	
	Ряженка	180	7,50	4,80	12,75	130,50		531
	Итого:	230	10,55	6,25	47,95	296,62		
	Всего:	1264	39,54	45,81	169,53	1294,45		