

Утверждено приказом от  
14.12.2022 г № 90

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки 3-7	Жиры 3-7	Углеводы 3-7		2012	2016
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,77	24,37	157,15	283	
	Хлеб пшеничный	55	2,18	0,44	25,06	129,25	122	
	Кофейный напиток молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00		114
	Сыр	7	1,79	1,82	0,00	24,01	114	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>392</b>	<b>10,97</b>	<b>11,44</b>	<b>63,79</b>	<b>401,41</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	Итого:	210	1,05	0,00	21,21	96,60		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0,63	5,10	3,66	63,47	90	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,41	4,10	8,99	81,24	142	
	Мясо отварное	20	5,44	3,89	0,00	55,50	368	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	491	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	3,65	22,85	123,41		432
	Оладьи из печени	80	10,05	8,12	9,69	160,02	409	
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,68	21,17	454	
	Хлеб ржаной	38	1,60	0,48	10,36	69,60	123	
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521	
	Итого:	<b>738</b>	<b>24,89</b>	<b>28,97</b>	<b>69,25</b>	<b>645,22</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка ванильная	50	3,96	4,17	29,75	142,43	593	
	Молоко	200	5,03	5,74	9,07	108,10	529	
	Итого:	250	8,99	9,91	38,82	250,53		
	Всего:	<b>1590</b>	<b>45,90</b>	<b>50,32</b>	<b>193,07</b>	<b>1393,76</b>		

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 1 день 2	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки 3-7	Жиры 3-7	Углеводы 3-7		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Запеканка из творога	150	23,46	18,32	23,60	369,89	323	
	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,42	3,15	24,24	452	
	Хлеб пшеничный	55	2,18	0,44	25,06	129,25	122	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,10	505	
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>26,16</b>	<b>20,18</b>	<b>65,34</b>	<b>577,48</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>96,60</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,86	6,06	4,38	75,95	63	
	Суп с мясными фрикадельками	200	1,81	2,33	7,88	85,57	163	
	Фрикадельки	30	3,98	3,55	2,00	55,90	401	
	Кнели рыбные припущенные	70	7,46	0,94	4,10	62,76	345	
	Соус молочный	20	0,39	0,84	1,33	14,53	449	
	Капуста тушеная	160	3,37	7,48	45,86	125,53	435	
	Кисель из концентрата	180	1,22	0,00	26,12	109,37	517	
	Хлеб ржаной	38	1,60	0,48	10,36	69,60	123	
	<b>Итого:</b>	<b>758</b>	<b>20,69</b>	<b>21,68</b>	<b>102,03</b>	<b>599,21</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		200	5,04	3,95	7,36	85,06	530	
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>10,62</b>	<b>5,48</b>	<b>24,94</b>	<b>191,54</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1633</b>	<b>58,52</b>	<b>47,34</b>	<b>213,52</b>	<b>1464,83</b>		

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки 3-7	Жиры 3-7	Углеводы 3-7		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Омлет с зеленым горошком	150	7,86	11,56	5,22	144,36	312	
	Хлеб пшеничный	55	2,18	0,44	25,06	129,25	122	
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,72	56,25	506	
	Сыр	7	1,79	1,82	0,00	24,01	114	
	<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>11,88</b>	<b>13,82</b>	<b>44,00</b>	<b>353,87</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>96,60</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из моркови	60	0,68	60,06	4,44	79,60	6	
	Суп картофельный с клецками	240	1,16	2,61	4,40	62,75	160	
	Клецки мучные	24	1,40	1,32	5,74	40,54	187	
	Мясо отварное	20	5,44	3,89	0,00	55,50	68	
	Запеканка картофельная с мясом	200	10,16	11,87	28,17	219,47		308
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,68	21,17	454	
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	80,66	522	
	Хлеб ржаной	38	1,60	0,00	26,12	109,37	517	
	<b>Итого:</b>	<b>782</b>	<b>21,25</b>	<b>81,63</b>	<b>94,21</b>	<b>669,06</b>		
<b>Полдник 15.3</b>	Булочка школьная	50	1,45	1,38	36,90	173,85	588	
	Йогурт	200	9,00	5,76	15,30	156,60	531	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,45</b>	<b>7,14</b>	<b>52,20</b>	<b>330,45</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1634</b>	<b>44,63</b>	<b>102,59</b>	<b>211,62</b>	<b>1449,98</b>		

Утверждено приказом от  
14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки 3-7	Жиры 3-7	Углеводы 3-7		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,84	5,42	36,93	185,17	282	
	Хлеб пшеничный	60	2,56	0,48	29,52	135,00	122	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00		414
	Сыр	7	1,79	1,82	0,00	24,01	114	
	<b>Итого:</b>	<b>397</b>	<b>12,04</b>	<b>10,13</b>	<b>80,81</b>	<b>435,18</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>96,60</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	2,35	4,43	13,32	102,74	46	
	Свекольник	250	2,18	0,89	12,09	115,78	145	
	Мясо отварное	20	5,44	3,89	0,00	55,50	368	
	Говядина, тушеная с капустой	200	15,25	25,03	19,91	388,94	376	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		417
	Хлеб ржаной	38	0,50	0,00	24,66	80,66	522	
	<b>Итого:</b>	<b>748</b>	<b>26,33</b>	<b>34,49</b>	<b>88,65</b>	<b>822,62</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Ряженка	200	5,04	3,94	7,36	85,06	530	
	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,40	603	
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>7,40</b>	<b>5,82</b>	<b>37,36</b>	<b>231,46</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1595</b>	<b>46,82</b>	<b>50,44</b>	<b>228,03</b>	<b>1585,86</b>		

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Присм пищи Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки 3-7	Жиры 3-7	Углеводы 3-7		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша «Дружба»	150	3,95	8,48	17,01	161,45	275	
	Хлеб пшеничный	60	2,56	0,48	29,52	135,00	122	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00		416
	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	310	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>10,18</b>	<b>12,15</b>	<b>62,35</b>	<b>403,45</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>96,60</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,95	60,06	5,78	52,12	3	
	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,22	97,87	148	
	Мясо отварное	20	5,44	3,89	0,00	55,50	368	
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	491	
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	7,79	4,54	2,54	82,83	353	
	Картофель отварной	150	2,76	7,17	16,43	129,54	438	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0,00	26,11	109,39	517	
	Хлеб ржаной	38	0,50	0,00	24,66	80,66	522	
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>20,59</b>	<b>81,45</b>	<b>86,10</b>	<b>624,11</b>		
	<b>Поддник 15.30</b>	Вагрушка с повидлом	50	3,05	1,45	35,20	166,12	554
Молоко		200	5,03	5,74	9,07	108,10	529	
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>8,08</b>	<b>7,19</b>	<b>44,27</b>	<b>274,22</b>		
<b>Всего:</b>		<b>1588</b>	<b>39,90</b>	<b>100,79</b>	<b>213,93</b>	<b>1398,38</b>		

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Присм пищи Неделя 2 день 6	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		2012	2016
			3-7	3-7	3-7			
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша гречневая вязкая	150	4,86	7,48	24,66	193,98	263	
	Хлеб пшеничный	60	2,56	0,48	29,52	135,00	122	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00		413
	Сыр	6	1,53	1,56	0,00	20,58	114	
	<b>Итого:</b>	<b>396</b>	<b>11,62</b>	<b>11,86</b>	<b>68,49</b>	<b>438,56</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>96,60</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Винегрет овощной	60	0,63	5,10	3,66	63,47	90	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,40	2,59	23,32	90,92	161	
	Мясо отварное	20	5,44	3,89	0,00	55,50	368	
	Голубцы ленивые	200	14,04	14,56	16,04	255,36	382	
	Соус томатный	20	0,21	0,74	1,38	13,38	465	
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521	
	Хлеб ржаной	38	0,50	0,00	24,66	80,66	522	
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>23,65</b>	<b>27,13</b>	<b>81,72</b>	<b>613,90</b>		
<b>Поддник 15.30</b>	Полоска песочная с повидлом	50	2,30	6,34	27,33	182,59	600	
	Молоко	200	5,03	5,74	9,07	108,10	529	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,33</b>	<b>12,08</b>	<b>36,40</b>	<b>290,69</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1594</b>	<b>43,65</b>	<b>51,07</b>	<b>207,82</b>	<b>1439,75</b>			

Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки 3-7	Жиры 3-7	Углеводы 3-7		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Запеканка рисовая с творогом	150	8,90	7,15	37,86	208,75	326	
	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,42	3,15	24,24	452	
	Хлеб пшеничный	55	2,18	0,44	25,06	129,25	122	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00		414
	Сыр	7	1,79	1,82	0,00	24,01	114	
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>16,24</b>	<b>13,24</b>	<b>80,43</b>	<b>477,25</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>96,60</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,86	6,06	4,38	75,95	63	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,59	4,39	6,49	84,00	156	
	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	491	
	Мясо отварное	20	5,44	3,89	0,00	55,50	368	
	Котлета рыбная любительская	70	8,74	6,18	4,22	74,42	357	
	Пюре картофельное	130	2,65	5,51	17,71	138,95	339	
	Хлеб ржаной	38	0,50	0,00	24,66	80,66	522	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		417
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>20,57</b>	<b>27,33</b>	<b>76,38</b>	<b>599,82</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	200	5,04	3,94	7,36	85,06	531	
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10,62</b>	<b>5,47</b>	<b>24,94</b>	<b>191,54</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1637</b>	<b>48,48</b>	<b>46,04</b>	<b>202,96</b>	<b>1365,21</b>		

Утверждено приказом от  
14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки 3-7	Жиры 3-7	Углеводы 3-7		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Каша Дружба	150	3,95	8,48	17,01	161,45	279	
	Хлеб пшеничный	55	2,18	0,44	25,06	129,25	122	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00		415
	Яйцо	40	5,00	4,60	0,30	63,00	310	
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,98</b>	<b>15,93</b>	<b>56,73</b>	<b>444,70</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>96,60</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из моркови	60	0,68	60,06	4,44	79,60	6	
	Свекольник	250	2,18	0,89	12,09	115,78	145	
	Мясо отварное	20	5,44	3,89	0,00	5,55	368	
	запеканка картофельная с печенью	220	9,98	8,59	37,57	243,25		308
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,68	21,17	454	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0,00	26,11	109,36	517	
	Хлеб ржаной	38	0,50	0,48	24,66	80,66	522	
<b>Итого:</b>	<b>788</b>	<b>20,31</b>	<b>75,79</b>	<b>105,55</b>	<b>655,37</b>			
<b>Полдник 15.30</b>	Булочка молочная	50	1,90	2,32	28,95	136,09	580	
	Йогурт	200	9,00	5,76	15,30	156,60	531	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,90</b>	<b>8,08</b>	<b>44,25</b>	<b>292,69</b>		
<b>Всего:</b>	<b>1673</b>	<b>46,24</b>	<b>99,80</b>	<b>227,74</b>	<b>1489,36</b>			





Утверждено приказом  
от 14.12.2022 г № 90

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи Неделя 2 День 10	Наименование блюда	Вес блюда 3-7	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность 3-7	№ Рецептуры	
			Белки 3-7	Жиры 3-7	Углеводы 3-7		2012	2016
<b>Завтрак 8.30</b>	Омлет натуральный	150	10,92	16,84	3,50	244,33	311	
	Хлеб пшеничный	55	2,18	0,44	25,06	129,25	122	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00		413
	Сыр	7	1,79	1,82	0,00	24,01	114	
	<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>17,56</b>	<b>21,44</b>	<b>42,87</b>	<b>486,59</b>		
<b>Второй завтрак 10.00</b>	Сок	210	1,05	0,00	21,21	96,60	532	
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>96,60</b>		
<b>Обед 11.30</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,95	60,06	5,78	52,12	3	
	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,18	11,66	72,60		86
	Мясо отварное	20	5,44	3,89	0,00	5,55		368
	Котлета из говядины с овощами	70	7,96	12,90	2,47	169,90	390	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,76	3,65	22,85	143,41		218
	Кисель из концентрата	180	1,22	0,00	26,12	109,37	522	
	Хлеб ржаной	38	0,50	0,48	24,66	80,66	522	
	<b>Итого:</b>	<b>698</b>	<b>20,40</b>	<b>83,16</b>	<b>93,54</b>	<b>633,61</b>		
<b>Полдник 15.30</b>	Ватрушка с повидлом	50	3,05	1,45	35,20	166,12	554	
	Ряженка	200	5,04	3,94	7,36	85,06	531	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,09</b>	<b>5,39</b>	<b>42,56</b>	<b>251,18</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>1550</b>	<b>47,10</b>	<b>109,99</b>	<b>200,18</b>	<b>1467,98</b>		