

## Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 7-11 лет (дети ОВЗ, инвалиды)

Прием	раздел меню	Наименование блюда	Выход	Пил	щевые веп	цества	Энергет.	No
пищи		паименование олюда	блюда	Белки	Жиры	углеводы	ценность	рецептуры
	Į.		Неделя 1					
			1 день					
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1./6
	гор.блюдо	Тефтели из мяса с рисом	90	12,78	10,98	8,46	183,6	23./8
Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	185	57./3
	гор.напиток	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63	16./10
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		итого:	540	29,14	21,32	80,38	628,6	
	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	235	8,3	7,76	6,34	127,55	7./2
	2 блюдо	Гул мясной	100	13,9	6,5	4	132	437
	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	3./3
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	
Обед	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Ватрушка с повидлом	75	5,08	6,46	34,96	218,08	7./12
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		итого:	1020	36,74	26,26	134,72	926,63	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	65,88	47,58	215,1	1555,23	
			2 день					
	гор.блюдо	Голубец с мясом, рисом (ленивые)	90	8,55	9,85	5,94	110,7	35./8
	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	3./3
	гор.напиток	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	3
завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,06	2,1	38,4	23./1
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	3
		итого:	760	17,61	18,45	100,26	605,1	
	1 блюдо	Суп рыбный из консервы	200	8,5	2,7	12,3	107	32./12
	2 блюдо	Котлета мясная	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	60./3
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
обед	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Ватрушка со сметаной	65	5,8	4,86	32,12	211,62	1
		итого:	775	36,1	26,14	131,72	924,56	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	53,71	44,59	231,98	1529,66	

	1		3 день				T	
	закуска	Салат из свеклы с сыром	70	4,68	7,05	4,08	97,4	28./1;5./1
	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с м/слив	155	4,89	4,51	23,46	154,14	8./4
	булочное	Манник	50	3,2	5,8	27,25	138	23./12
завтрак	•	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,94	138	18./10
-	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		итого:	735	22,03	22,2	125,35	755,54	
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	235	8,54	8,9	10,58	161,95	3./2
	2 блюдо	Биточек из мяса кур	100	16,05	17,77	10,7	265,53	5
	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	60./3
_	напиток	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	3
обед	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Булочка дорожная	100	5,03	7,43	43,43	273	19./10
	<i>y</i>	итого:	845	37,88	38,04	153,83	1122,48	
		итого за день:	1580	59,91	60,24	279,18	1878,02	
			4 день		,	,		
	закуска	Салат из белокачанной капусты	60	1,02	3	5,88	54,6	11./1
	гор.блюдо	Рыба отварная	90	15,21	8,72	0	67,5	1./7
	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	60./3
завтрак	_	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	139	17./10
•	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		итого:	560	27,49	18,56	84,4	588,1	
	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с	225	9,42	9,2	16,5	185,95	17./2
	2.5	курой	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161
	2 блюдо	Котлета из мяса Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	3./3
	гарнир	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	534
Обед	напиток хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	334
	хлеб хлеб	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		*	50				273	19./10
	булочное	Крендель в сахаре ИТОГО:		5,03	7,43	46,43		19./10
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	785 1345	36,45	36,01	139,93 224,33	1034,89 1622,99	
		итого за день:	5 день	63,94	54,57	224,33	1022,99	
	гор.блюдо	Котлета из мяса	90	12,78	12,51	5,76	186,3	14./8
	-	Пюре картофельное	150			·	133	3./3
	гор.блюдо гор.блюдо	1 1 1	50	3,1 1,17	4,2 0,97	20,6 4,53	31,33	13./3
	_	Капуста тушеная Чай с лимоном	205	0,07	0,97	15,31	61,62	
nan	1 opinum 10k							260
завтрак	_	V	20	2.20	0.27		67	
завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	<i>2</i> 7	
завтрак	хлеб хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
завтрак	хлеб	Хлеб ржаной Фрукт	30 200	2,28 0,8	0,27 0,8	14,01 19,6	94	
завтрак	хлеб хлеб	Хлеб ржаной Фрукт ИТОГО:	30	2,28	0,27	14,01		
завтрак	хлеб хлеб фрукты 1 блюдо	Хлеб ржаной Фрукт ИТОГО: Суп картофельный с бобовыми, с мясом	30 200 <b>755</b> 225	2,28 0,8 22,48 10,94	0,27 0,8 <b>19,03</b> 6,56	14,01 19,6 <b>93,82</b> 16,02	94 <b>640,25</b> 186,75	19./2
завтрак	хлеб хлеб фрукты 1 блюдо 2 блюдо	Хлеб ржаной Фрукт ИТОГО: Суп картофельный с бобовыми, с мясом Биточек мясной	30 200 <b>755</b> 225	2,28 0,8 22,48 10,94 1,34	0,27 0,8 <b>19,03</b> 6,56 14,64	14,01 19,6 <b>93,82</b> 16,02 7,18	94 <b>640,25</b> 186,75 220,94	161
завтрак	хлеб хлеб фрукты 1 блюдо	Хлеб ржаной Фрукт ИТОГО: Суп картофельный с бобовыми, с мясом Биточек мясной Макароны отварные	30 200 755 225 100 150	2,28 0,8 22,48 10,94 1,34 6,36	0,27 0,8 19,03 6,56 14,64 4,56	14,01 19,6 <b>93,82</b> 16,02 7,18 38,88	94 640,25 186,75 220,94 222	161 57./3
Обед	хлеб хлеб фрукты 1 блюдо 2 блюдо	Хлеб ржаной Фрукт ИТОГО: Суп картофельный с бобовыми, с мясом Биточек мясной Макароны отварные Чай с сахаром	30 200 755 225 100 150 200	2,28 0,8 22,48 10,94 1,34 6,36 0,2	0,27 0,8 19,03 6,56 14,64 4,56	14,01 19,6 <b>93,82</b> 16,02 7,18 38,88 15	94 640,25 186,75 220,94 222 58	161
	хлеб хлеб фрукты  1 блюдо  2 блюдо гарнир напиток хлеб	Хлеб ржаной Фрукт ИТОГО: Суп картофельный с бобовыми, с мясом Биточек мясной Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	30 200 755 225 100 150 200 30	2,28 0,8 22,48 10,94 1,34 6,36 0,2 2,28	0,27 0,8 19,03 6,56 14,64 4,56 0	14,01 19,6 93,82 16,02 7,18 38,88 15 14,01	94 640,25 186,75 220,94 222 58 67	161 57./3
	хлеб хлеб фрукты 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	Хлеб ржаной Фрукт ИТОГО: Суп картофельный с бобовыми, с мясом Биточек мясной Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 200 755 225 100 150 200 30 30	2,28 0,8 22,48 10,94 1,34 6,36 0,2 2,28 2,28	0,27 0,8 19,03 6,56 14,64 4,56 0 0,27 0,27	14,01 19,6 93,82 16,02 7,18 38,88 15 14,01 14,01	94 640,25 186,75 220,94 222 58 67 67	161 57./3 685
	хлеб хлеб фрукты  1 блюдо  2 блюдо гарнир напиток хлеб	Хлеб ржаной Фрукт ИТОГО: Суп картофельный с бобовыми, с мясом Биточек мясной Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный	30 200 755 225 100 150 200 30	2,28 0,8 22,48 10,94 1,34 6,36 0,2 2,28	0,27 0,8 19,03 6,56 14,64 4,56 0	14,01 19,6 93,82 16,02 7,18 38,88 15 14,01	94 640,25 186,75 220,94 222 58 67	161 57./3

		]	Неделя 2					
			1 день					
	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3,06	2,1	38,4	23./1
завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с м/слив.	155	4,51	4,36	31,88	184,96	8./4
	булочное	Коржик молочный	38	6,75	7,9	20,48	171,76	20./12
	гор.напиток	Напиток "Витошка"	200	0,5	0,8	17	68,6	2
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		итого:	713	17,72	17,46	119,08	691,72	
	1 блюдо	Борщ из свежей капусты с мясом, со сметаной	235	8,54	8,9	10,58	181,95	3./2
	2 блюдо	Котлета мясная	100	13,34	14,64	7,18	220,94	161
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	60./3
	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	2102	88	
обед	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Ватрушка с повидлом	75	3,85	6,25	26,65	178,5	14./12
	булочнос	итого:	820	34,99	33,73	2211,53	996,39	14./12
		итого:	1533	52,71	51,19	2330,61	1688,11	
		итого за день.	2 день	32,71	31,19	2330,01	1000,11	
	закуска	Салат из моркови	60	0,66	3	7,2	58,2	18./1
	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущ.молоког	180	25,2	15,15	24,3	337,5	10./5
	тор.олюдо	запеканка из творога со стущ.молоког	100	23,2	13,13	24,5	331,3	10./3
завтрак	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	Acres	итого:	500	30,62	18,69	74,52	587,7	
	1 блюдо	Суп рыбный из консервы	200	8,5	2,7	12,3	107	32./2
	2 блюдо	Гуляш мясной	100	13,9	6,5	4	132	437
	гарнир	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	219,6	57./3
	напиток	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	37.73
обед	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	3
оосд	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Ватрушка со сметаной	65	5,8	4,86	32,12	211,62	
	булочнос	ИТОГО:	775	38,06	18,4	132,84	899,22	
		итого:	1275	68,68	37,09	207,36	1486,92	
	<u>l</u>	итого за день.	3 день	00,00	31,09	207,50	1400,72	
	гор.блюдо	Биточек миз мяса кур	90	16,11	13,14	13,32	236,7	5./9
	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	3./3
	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3	1,38	34,2	22./1
завтрак	·	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	91	17./10
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
		Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Алсо ржаной					-	
	хлеб			27,19	23,78	76,72	628,9	
	хлеб 1 блюдо	ИТОГО: Рассольник "Ленинградский с	<b>560</b> 235	<b>27,19</b> 1,92	<b>23,78</b> 4,88	<b>76,72</b> 12,56	<b>628,9</b> 101,6	12./2
	1 блюдо	ИТОГО: Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной	<b>560</b> 235	1,92	4,88	12,56	101,6	
	1 блюдо 2 блюдо	ИТОГО: Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной Биточек мясной	235 100	1,92 14,82	4,88 16,27	12,56 7,98	101,6 245,49	161
	1 блюдо 2 блюдо гарнир	ИТОГО: Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной Биточек мясной Каша рисовая рассыпчатая	235 100 150	1,92 14,82 3,7	4,88 16,27 3,4	12,56 7,98 37,1	101,6 245,49 193	161 60./3
обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток	ИТОГО: Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной Биточек мясной Каша рисовая рассыпчатая Напиток "Витошка"	235 100 150 200	1,92 14,82 3,7 0	4,88 16,27 3,4 0	12,56 7,98 37,1 19	101,6 245,49 193 75	161
обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб	ИТОГО: Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной Биточек мясной Каша рисовая рассыпчатая Напиток "Витошка" Хлеб пшеничный	560 235 100 150 200 30	1,92 14,82 3,7 0 2,28	4,88 16,27 3,4 0 0,27	12,56 7,98 37,1 19 14,01	101,6 245,49 193 75 67	161 60./3
обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб	ИТОГО: Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной Биточек мясной Каша рисовая рассыпчатая Напиток "Витошка" Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	560 235 100 150 200 30 30	1,92 14,82 3,7 0 2,28 2,28	4,88 16,27 3,4 0 0,27 0,27	12,56 7,98 37,1 19 14,01 14,01	101,6 245,49 193 75 67 67	161 60./3 2
обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб	ИТОГО: Рассольник "Ленинградский с мясом, со сметаной Биточек мясной Каша рисовая рассыпчатая Напиток "Витошка" Хлеб пшеничный	560 235 100 150 200 30	1,92 14,82 3,7 0 2,28	4,88 16,27 3,4 0 0,27	12,56 7,98 37,1 19 14,01	101,6 245,49 193 75 67	161 60./3

			4 день					
	гор.блюдо	Котлета рыбная	90	12,33	10,8	7,2	94,5	9./7
	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	185	57./3
	гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	20,1	83	6,/10
завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	,
_	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		итого:	700	23,49	15,94	107,32	590,5	
	1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	235	8,3	7,76	6,34	127,55	7./2
	2 блюдо	Бифштекс рубленный	90	11,47	7,68	0,11	115,41	149
	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	133	3./3
обед	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	
оосд	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Булочка дорожная	100	5,03	7,43	46,43	273	19./10
		итого:	835	33,46	27,61	122,7	870,96	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1535	56,95	43,55	230,02	1461,46	
			5 день					
	закуска	Салат из огурцов, помидоров	70	0,98	2,87	2,31	39,9	20
	гор.блюдо	Омлет натуральный с м/слив.	155	14,63	19,75	2,63	246	3./6
	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,94	138	18./10
завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
		Сыр порционно	15	3,9	4,05	0	52,5	5./13
		итого:	500	27,97	30,71	55,9	610,4	
	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курой	225	9,42	9,2	16,5	185,95	17./2
	2 блюдо	Тефтели из мяса с рисом	100	12,78	10,98	8,46	183,3	23./8
	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	193	60./3
	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
обед	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67	
	хлеб	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	67	
	булочное	Турбинка песочная	50	2,94	10,2	32,57	233,84	770
	фрукты	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	
		итого:	985	34,4	35,12	157,25	1082,09	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1485	62,37	65,83	213,15	1692,49	