

СОГЛАСОВАНО

директор
Е.С.Ширяева
01.09.2025г.

директор
Е.С.Ширяева
01.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП

Е.Ю. Черноусова

01.09.2025г.

100

Е.Ю. Черноусова

01.09.2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я Овз, дети-инвалиды 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (летне-
категория: осен)

категория: осень)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	170,88	114
	Повидло фруктовое	30	0,12	0,00	19,50	78,48	118
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Каша «Дружба»	250	6,55	8,35	34,50	239,5	266
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,19	9,25	101,94	526,86	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	121
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,58	12,16	7,60	190,4	393
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,74	3,16	4,61	54,4	444
	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,21	31,19	187,2	300
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	31,42	33,64	121,05	914,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	44,61	42,89	222,99	1441,56	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	9,70	12,80	42,98	326,97	261
	Печенье	45	3,38	4,39	33,48	187,65	590
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,30	2,90	13,80	94	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	20,94	20,57	119,76	749,62	
ОБЕД	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,42	89	51
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,00	14,50	112,5	160
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	16,43	165,6	434
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,18	10,36	8,68	205,94	349
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	33,93	30,47	88,71	814,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	54,87	51,04	208,47	1563,96	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,90	8,48	39,75	266,77	268
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	170,88	114
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,20	17,21	79,35	580,55	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5,00	13,60	123,75	128
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	100	15,42	9,55	8,85	182,78	417
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,31	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,80	65	36
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	ИТОГО ЗА ОБЕД		915	32,03	29,17	90,96	841,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	54,23	46,38	170,31	1422,19	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	6,83	7,75	32,27	226,25	270
	Булочка российская	80	5,73	5,66	47,06	270,6	586
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	2,80	2,50	13,60	88	514
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19,16	16,31	117,53	702,35	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,75	3,12	20,75	129	152
	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110	30
	Рагу из птицы	220	19,27	20,11	22,22	346,39	412
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502

	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	30,76	34,37	95,29	816,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	49,92	50,68	212,82	1518,94	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	9,10	10,95	37,07	283,08	272
	Печенье	45	3,38	4,39	33,48	187,65	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	17,24	15,92	109,35	649,73	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	159
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,56	11,11	15,56	228,89	381
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,80	6,10	2,60	69	37
	Капуста тушеная	180	3,96	6,12	14,53	129,6	423
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,43	31,42	94,46	808,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	52,67	47,34	203,81	1458,17	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,50	8,58	35,68	249,75	273
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	170,88	114
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	106
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,70	17,31	83,62	561,53	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	147
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	121
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,58	12,16	7,60	190,4	393
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	518
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Рис с овощами	180	4,55	4,91	37,67	213,61	421
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	50	1,74	3,16	4,61	54,4	444
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	29,80	35,82	120,37	924,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	51,50	53,13	203,99	1485,74	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	250	9,70	12,80	42,98	326,97	261
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,30	0,10	0,96	40	504
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	170,88	114
	Повидло фруктовое	30	0,12	0,00	19,50	78,48	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,44	13,70	102,08	616,33	
ОБЕД	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97,5	136
	Овощи консервированные	100	8,83	5,50	61,70	332,83	113
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	16,43	165,6	434
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,33	345
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	35,07	21,58	145,67	932,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	51,51	35,28	247,75	1548,39	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	8,60	40,75	268,25	274
	Булочка ванильная	80	6,26	6,50	45,20	264	582
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	2,80	2,50	13,60	88	514
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19,78	18,00	124,15	737,75	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	139
	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	100	15,42	9,55	8,85	182,78	417
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,20	78	538
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	0,81	34,85	173,88	297
	Салат из капусты белокачанной	100	1,60	6,00	8,67	96	1
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	32,85	23,42	121,64	829,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	52,63	41,42	245,79	1567,46	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	9,10	10,95	37,07	283,08	272
	Печенье	45	3,38	4,39	33,48	187,65	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	17,24	15,92	109,35	649,73	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	10,10	8,50	131	57
	Шницель рубленый	100	15,53	11,53	15,70	228,73	386
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,31	243
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,46	33,65	105,84	929,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	49,70	49,57	215,19	1579,47	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	250	6,83	7,75	32,27	226,25	270
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	106
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	502
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	170,88	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,03	16,48	80,21	538,03	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5,00	13,60	123,75	128
	Плов из отварной птицы	220	22,00	24,93	28,60	427,42	411
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	45	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	141	114
	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,80	6,10	2,60	69	37
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сметана	5	0,50	0,75	0,20	8,1	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	32,22	37,72	95,62	866,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	53,25	54,20	175,83	1404,5	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		14805	514,89	471,93	2106,95	14990,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1480,5	51,49	47,19	210,69	1499,04	