



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход на порцию 3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Выход на порцию 2-3	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
Завтрак													
	Суп молочный	200,00	4,50	3,30	18,60	123,00		150,00	3,38	2,48	13,95	92,25	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Чай	180,00	0,16	0,00	10,66	43,27		150,00	0,14	0,00	8,88	36,06	
	Итого за завтрак	417,00	7,25	8,88	44,92	290,95		325,00	5,06	6,69	33,16	213,64	
Завтрак 2													
	Сок или фрукт	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп фасолевый со сметаной	200,00	3,12	1,90	13,76	84,70		150,00	2,34	1,43	10,32	63,53	
	Гуляш из отварного мяса говядины	70,00	11,93	16,83	4,14	193,80		50,00	8,52	12,02	2,96	138,43	
	Каша гречневая рассыпчатая	130,00	7,50	5,90	39,60	217,00		100,00	5,70	4,60	30,40	167,00	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,84	0,00	23,18	96,10		150,00	0,68	0,00	17,39	72,08	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	650,00	28,02	25,19	115,48	745,00		500,00	20,55	18,45	85,92	550,61	
Полдник													
	Булочка школьная	50,00	3,12	4,00	30,00	166,80		50,00	3,12	4,00	30,00	166,80	
	Кисломолочный продукт	200,00	5,20	5,80	8,50	105,00		150,00	4,40	4,80	7,10	88,00	
	Итого за полдник	250,00	8,32	9,80	38,50	271,80		200,00	7,52	8,80	37,10	254,80	
	Итого за первый день	1417,00	44,64	44,07	214,40	1374,67		1125,00	34,18	34,13	171,68	1085,97	
2 день													
Завтрак													
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	7,50	11,14	34,70	269,26		150,00	4,30	3,90	25,30	146,00	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,18	2,78	17,72	108,64		150,00	2,39	2,09	13,29	81,48	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Итого за завтрак	417,00	13,27	19,50	68,08	502,58		325,00	8,24	10,20	48,92	312,81	
Завтрак 2													
	Сок или фрукт	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Рассольник со сметаной	200,00	3,10	8,60	15,00	104,90		150,00	1,40	2,50	10,90	70,00	
	Капуста тушеная	130,00	3,00	4,74	13,89	108,76		100,00	2,30	3,64	10,64	83,66	
	Котлета мясная	70,00	21,00	19,00	16,40	308,00		50,00	15,00	13,57	11,71	220,00	
	Кисель	180,00	0,20	0,00	34,70	140,00		150,00	0,16	0,00	28,91	116,00	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	650,00	31,93	32,90	114,79	815,06		500,00	22,17	20,11	87,02	599,23	

Полдник													
	Салат овощной с растительным маслом	60,00	1,35	5,00	8,65	89,30		60,00	1,35	5,00	8,65	89,30	
	Печенье	20,00	1,95	2,00	13,60	80,00		20,00	1,95	2,00	13,60	80,00	
	Чай с лимоном	180,00	5,40	0,00	10,20	41,00		150,00	4,50	0,00	8,49	34,16	
	Итого за полдник	260,00	8,70	7,00	32,45	210,30		230,00	7,80	7,00	30,74	203,46	
	Итого за второй день	1427,00	54,95	59,60	230,82	1594,86		1155,00	39,26	37,51	182,18	1182,42	
3 день													
Завтрак													
	Омлет запеченный	100,00	6,40	8,40	4,40	120,00		100,00	6,40	8,40	4,40	120,00	
	Какао с молоком	180,00	1,48	1,48	14,02	75,30		150,00	1,11	1,11	10,52	56,48	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Итого за завтрак	317,00	10,47	15,46	34,08	319,98		275,00	9,06	13,72	25,25	261,81	
Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп пюре из разных овощей	200,00	1,12	1,28	7,20	44,80		150,00	0,84	0,96	5,40	33,60	
	Биточки из мяса куры	70,00	23,20	22,07	13,13	342,91		50,00	16,57	15,76	9,38	244,94	
	Горошница	130,00	14,40	3,84	36,03	236,05		100,00	11,08	2,95	27,72	181,58	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	0,00	20,00	300,60		150,00	0,39	0,00	15,00	54,00	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	650,00	43,85	27,75	111,16	1077,76		500,00	32,19	20,08	82,35	623,68	
Полдник													
	Запеканка творожная, кисель (20)	100,00	17,08	14,18	23,49	290,50		100,00	17,08	14,18	23,49	290,50	
	Батон	30,00	1,50	0,69	11,90	56,00		20,00	1,50	0,90	11,90	56,00	
	Чай	180,00	5,80	5,80	9,00	111,00		150,00	4,30	4,50	6,80	84,00	
	Итого за полдник	310,00	24,38	20,67	44,39	457,50		270,00	22,88	19,58	42,19	430,50	
	Итого за третий день	1277,00	79,75	64,08	205,13	1922,16		1145,00	65,18	53,58	165,29	1382,91	
4 день													
Завтрак													
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,40	7,40	29,20	205,60		150,00	4,80	5,60	21,90	151,00	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,86	3,48	22,90	148,72		150,00	2,90	2,61	17,18	11,54	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Итого за завтрак	417,00	12,85	16,46	67,76	479,00		325,00	9,25	12,42	49,41	247,87	
Завтрак 2													
	Фрукты или сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Борщ со сметаной	200,00	2,25	5,50	17,25	122,50		150,00	1,80	4,40	13,80	98,00	
	Ежики из мяса говядины с рисом, соус (20)	180,00	26,30	26,10	11,10	320,00		150,00	21,90	18,90	8,01	307,00	
	Компот из кураги и яблок	180,00	0,22	0,00	18,20	64,00		150,00	0,17	0,00	13,65	49,50	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	630,00	33,40	32,16	81,35	659,90		500,00	27,18	23,70	60,32	564,07	
Полдник													
	Сдоба обыкновенная	50,00	3,80	2,50	28,90	151,00		50,00	3,80	2,50	28,90	151,00	
	Чай	180,00	5,80	5,90	9,00	111,00		150,00	4,20	4,50	6,80	84,00	

	Итого за полдник	230,00	9,60	8,40	37,90	262,00		200,00	8,00	7,00	35,70	235,00	
	Итого четвертый день	1377,00	56,90	57,22	202,51	1467,82		1125,00	45,48	43,32	160,93	1113,86	
5 день													
Завтрак													
	Макаронные изделия отварные с сыром (10/8)	160,00	7,98	10,16	39,80	283,86		130,00	6,48	8,25	32,33	230,63	
	Чай с молоком	180,00	1,60	0,64	11,00	50,29		150,00	1,10	1,10	8,40	46,00	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Итого за завтрак	347,00	9,67	15,88	50,86	380,44		305,00	9,13	13,56	51,06	361,96	
Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп. "Волна"	200,00	3,62	6,48	19,14	149,37		150,00	2,71	4,86	14,35	112,02	
	Рыба запеченная с овощами	70,00	16,10	5,60	3,70	130,00		50,00	11,50	4,00	2,64	92,86	
	Картофельное пюре	150,00	3,30	4,10	13,10	103,00		130,00	2,86	3,55	11,35	89,26	
	Компот из кураги и яблок	180,00	0,32	0,02	18,34	72,00		150,00	0,24	0,02	13,76	54,00	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	670,00	27,97	16,76	89,08	607,77		530,00	20,62	12,83	66,96	457,71	
Полдник													
	Кондитерское изделие	50,00	2,29	1,58	19,02	99,38		50,00	2,29	1,58	19,02	99,38	
	Кисломолочный продукт	200,00	5,80	6,40	9,40	117,00		150,00	4,35	4,80	7,05	88,50	
	Итого за полдник	250,00	8,09	7,98	28,42	216,38		200,00	6,64	6,38	26,07	187,88	
	Итого за пятый день	1367,00	46,78	40,81	183,86	1271,51		1135,00	37,44	32,97	159,59	1074,47	
6 день													
Завтрак													
	Каша манная молочная со сливочным маслом	200,00	53,50	5,10	29,50	183,30		150,00	4,00	3,80	21,40	133,00	
	Чай с молоком	180,00	1,40	1,40	11,20	61,00		150,00	1,10	1,10	8,40	39,80	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	123,60		20,00	1,48	0,58	10,28	82,40	
	Итого за завтрак	417,00	57,49	12,08	56,36	414,19		325,00	6,65	9,11	40,13	288,27	
Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00	1,80	4,40	13,80	92,00		150,00	1,10	1,90	5,60	69,00	
	Печень по страгановски	80,00	20,80	17,14	4,00	221,00		60,00	13,00	10,71	2,50	165,75	
	Макаронные изделия отварные	130,00	5,25	3,75	34,05	238,05		100,00	4,55	3,25	22,70	183,12	
	Компот из кураги	180,00	0,40	0,00	19,20	41,86		150,00	0,30	0,00	14,40	34,88	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	660,00	32,88	25,85	105,85	746,31		510,00	22,26	16,26	70,06	562,32	
Полдник													
	Пирожок с повидлом	60,00	3,60	2,50	30,30	160,00		60,00	3,60	2,50	30,30	160,00	
	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,80	9,00	111,00		150,00	4,30	4,50	6,80	84,00	
	Итого за полдник	260,00	9,40	8,30	39,30	271,00		210,00	7,90	7,00	37,10	244,00	
	Итого за шестой день	1437,00	100,82	46,43	217,01	1498,42		1145,00	37,86	32,57	162,79	1161,51	
7 день													
	Каша ассорти молочная с маслом сливочное	200,00	7,08	8,76	44,44	250,10		150,00	5,31	6,57	33,33	187,57	

	Чай с молоком	180,00	2,70	2,60	12,00	80,00		150,00	2,30	2,20	10,00	67,00	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Итого за завтрак	417,00	12,37	16,94	72,10	454,78		325,00	9,16	12,98	53,66	339,90	

Завтрак 2

	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
--	-----	--------	------	------	-------	-------	--	--------	------	------	-------	-------	--

Обед

	Суп картофельный с рыбой	200,00	7,20	4,20	14,40	120,00		150,00	5,40	3,10	10,80	89,00	
	Розовое пюре	150,00	3,30	4,20	13,20	105,00		130,00	2,86	3,64	11,44	91,00	
	Котлета мясная	70,00	1,30	12,80	12,10	216,00		50,00	0,93	9,14	8,64	154,29	
	Компот из изюма и яблок	180,00	0,20	0,00	19,20	72,00		150,00	0,15	0,00	14,40	54,00	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	670,00	16,63	21,76	93,70	666,40		530,00	12,65	16,28	70,14	497,86	

Полдник

	Омлет запеченный	100,00	6,40	8,40	4,40	120,00		100,00	6,40	8,40	4,40	120,00	
	Чай с молоком	180,00	2,70	2,60	12,00	80,00		150,00	2,30	2,20	10,00	67,00	
	Итого за полдник	280,00	9,10	11,00	16,40	200,00		250,00	8,70	10,60	14,40	187,00	
	Итого за седьмой день	1467,00	39,15	49,90	197,70	1388,10		1205,00	31,56	40,06	153,70	1091,68	

8 день

Завтрак

	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	7,62	7,26	42,45	265,38		150,00	57,15	5,44	31,83	199,03	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Чай с молоком	180,00	2,70	2,60	12,00	80,00		150,00	2,30	2,20	10,00	67,00	
	Итого за завтрак	417,00	12,91	15,44	70,11	470,06		325,00	61,00	11,85	52,16	351,36	

Завтрак 2

	Фрукт	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
--	-------	--------	------	------	-------	-------	--	--------	------	------	-------	-------	--

Обед

	Свекольник со сметаной	200,00	2,60	3,60	11,20	80,00		150,00	1,50	5,20	8,40	60,00	
	Рис отварной	130,00	3,24	3,17	35,60	185,86		100,00	2,49	2,43	27,38	142,96	
	Мяса кур отварной в соусе	70,00	16,42	20,52	5,19	268,12		50,00	11,73	14,66	3,71	191,51	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	20,00	70,00		150,00	0,30	0,00	15,00	54,00	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	650,00	27,29	27,85	106,79	757,38		500,00	19,33	22,69	79,34	558,05	

Полдник

	Запеканка творожная со сгущенкой (15)	100,00	17,08	14,18	23,49	290,50		100,00	17,08	14,18	23,49	290,50	
	Чай	180,00	0,20	0,00	10,06	38,49		150,00	0,10	0,00	6,80	27,00	
	Итого за полдник	280,00	17,28	14,18	33,55	328,99		250,00	17,18	14,18	30,29	317,50	
	Итого за восьмой день	1447,00	58,53	57,67	225,95	1623,35		1175,00	98,56	48,92	177,29	1293,83	

9 день

Завтрак

	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200,00	7,05	8,72	43,43	244,60		150,00	5,28	6,54	32,57	183,45	
	Какао с молоком	180,00	3,86	3,48	22,90	148,72		150,00	2,90	2,61	17,18	111,54	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Итого за завтрак	417,00	13,50	17,78	81,99	518,00		325,00	9,73	13,36	60,08	380,32	

Завтрак 2													
	Сок	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп лапша на курином бульоне	200,00	2,70	4,40	18,30	117,00		150,00	2,00	3,30	13,70	88,00	
	Тефтели рыбные	70,00	10,40	8,33	15,59	157,04		50,00	7,43	5,95	11,14	112,17	
	Гарнир овощной сборный	130,00	3,40	3,40	17,10	103,00		100,00	2,60	2,60	13,10	79,00	
	Напиток из шиповника	180,00	0,40	0,00	15,99	62,70		150,00	0,15	0,00	13,65	49,50	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	650,00	21,53	16,69	101,78	593,14		500,00	15,49	12,25	76,44	438,24	
Полдник													
	Салат овощной с растительным маслом	60,00	1,82	5,06	7,08	81,56		60,00	1,82	5,06	7,08	81,56	
	Чай с лимоном	180,00	5,40	0,00	10,20	41,00		150,00	4,50	0,00	8,49	34,16	
	Печенье	20,00	2,20	2,00	13,60	80,00		20,00	1,95	2,00	13,60	80,00	
	Итого за полдник	260,00	9,42	7,06	30,88	202,56		230,00	8,27	7,06	29,17	195,72	
	Итого за девятый день	1427,00	45,50	41,73	230,15	1380,62		1155,00	34,54	32,87	181,19	1081,20	
10 день													
Завтрак													
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,60	6,00	32,60	206,00		150,00	4,50	4,40	32,80	186,00	
	Масло сливочное порционное	7,00	0,09	5,08	0,06	46,29		5,00	0,07	3,63	0,05	33,07	
	Батон	30,00	2,50	0,50	15,60	78,39		20,00	1,48	0,58	10,28	52,26	
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,86	2,50	12,06	81,00		150,00	2,76	2,40	11,95	76,00	
	Итого за завтрак	417,00	12,05	14,08	60,32	411,68		325,00	8,81	11,01	55,08	347,33	
Завтрак 2													
	Сок или фрукты	100,00	1,05	0,20	15,50	66,92		100,00	1,05	0,20	15,50	66,92	
Обед													
	Суп гороховый	200,00	3,12	1,90	13,22	84,70		150,00	2,34	1,42	9,91	63,52	
	Мясо говядины тушеное с овощами	200,00	15,70	15,70	21,90	285,00		150,00	11,78	11,78	16,43	213,75	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	20,00	72,00		150,00	0,30	0,00	15,00	54,00	
	Хлеб	70,00	4,63	0,56	34,80	153,40		50,00	3,31	0,40	24,86	109,57	
	Итого за обед	650,00	23,85	18,16	89,92	595,10		500,00	17,72	13,60	66,19	440,84	
Полдник													
	Кондитерское изделие	50,00	3,00	3,90	29,80	166,80		50,00	3,00	3,90	29,80	166,80	
	Кисломолочный продукт	200,00	6,00	0,10	7,60	55,30		150,00	4,40	0,60	7,10	45,30	
	Итого за полдник	250,00	9,00	4,00	37,40	222,10		200,00	7,40	4,50	36,90	212,10	
	Итого за десятый день	1417,00	45,95	36,44	203,14	1295,80		1125,00	34,98	29,31	173,67	1067,19	
	Итого за весь период	14060,00	572,98	497,91	2110,69	14817,32		11490,00	459,01	385,23	1688,32	11535,03	
	Среднее значение за период		57,30	49,79	211,07	1481,73		1149,00	45,90	38,52	168,83	1153,50	
	Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности												

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585628

Владелец Котолуп Евгения Сергеевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025