

Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	3,54	5,92	34,11	234,00	№ 204
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	Хлеб рябинушка	60	4,8	0,84	20,21	108,00	ПР
	Кондитерское изделие	30	1,08	4,83	22,6	129,00	ПР
итого за завтрак		490	9,55	11,63	89,39	522,00	
обед	Винегрет овощной	100	1,19	8,90	6,70	112,00	№ 67
	Щи со свежей капусты с карто	250	1,79	4,58	8,58	83,00	№ 88
	Гуляш	100	10,64	28,19	49,10	409,00	№ 260
	Пюре из гороха с маслом	180	16,58	7,39	37,99	285,00	№ 199
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		930	39,15	51,22	160,15	1186,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	48,70	62,85	249,540	1708,000	

Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша рассыпчатая рисовая	180	9,54	10,04	52,34	309,00	№ 171
	Котлета мясная с куриным филе	100	14,58	22,21	11,48	304,00	№ 268
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		540	29,08	33,25	111,91	836,00	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,570	80,00	№ 45
	Суп картофельный с крупой (уха)	250	2,31	2,560	19,11	109,00	№ 101
	Птица жареная	100	7,01	10,06	1,88	326,00	№ 293
	Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		930	22,52	24,04	108,45	951,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	51,60	57,290	220,360	1787,000	

Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	14,54	12,64	80	619	№ 223
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб рябиனுшка	60	4,8	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		510	19,42	13,51	112,90	778,00	
Обед	Салат из картофеля	100	1,78	5,270	12,95	106,00	№ 35
	Суп картофельный с клецками	250	3,70	4,53	19,57	134,00	№ 108
	Фрикадельки в соусе	130	10,68	14,30	53,07	327,00	№ 280
	Капуста тушеная	180	3,81	4,34	15,18	115,00	№ 321
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		960	28,29	30,71	153,28	944,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	47,71	44,220	266,180	1722,000	

Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Жаркое по-домашнему	250	22,90	23,93	23,30	400,00	№ 259
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		510	27,83	24,81	55,98	559,00	
обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,550	113,00	№ 40
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	4,640	12,19	100,00	№ 98
	Плов из курицы	250	24,96	30,21	41,40	538,00	№ 291
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		900	38,96	44,08	120,92	1048,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	66,79	68,890	176,900	1607,000	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,54	10,03	45,24	309,00	№ 171
	Гуляш из куриного филе	100	24,49	22,36	5,95	210,00	№ 290
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		540	38,83	33,23	89,56	700,00	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,570	80,00	№ 45
	Рассольник ленинградский	250	2,04	4,730	15,23	112,00	№ 96
	Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,570	4,36	103,00	№ 229
	Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151,00	№ 128
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		935	26,39	20,88	116,77	773,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	65,22	54,110	206,330	1473,000	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Капуста тушеная	180	3,81	4,34	15,18	115,00	№ 321
	Котлета мясная с куриным филе	100	14,58	22,21	11,48	304,00	№ 268
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПП
	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПП
итого за завтрак		740	24,07	27,42	82,16	670,00	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,78	5,270	12,95	106,00	№ 35
	Суп картофельный	250	2,04	4,730	15,23	112,00	№ 96
	Каша рассыпчатая рисовая	180	9,54	10,04	52,34	309,00	№ 171
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	№ 255
	Кисель из яблок	200	0,12	0,11	26,64	108,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПП
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПП
итого за обед		930	34,94	33,54	147,89	1032,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670	59,01	60,960	230,050	1702,000	

Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,78	11,85	34,4	271	№ 181
	Молочный напиток	200	3,54	3,43	23,82	140,00	№ 382
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ПР
	Хлеб рябинушка	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		520	15,20	23,37	78,56	585,00	
обед	Винегрет овощной	100	1,19	8,90	6,70	112,00	№ 67
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,550	11,94	96,00	№ 82
	Каша рассыпчатая перловая	180	6,41	3,71	45,24	309,00	№ 171
	Зразы рубленые, с соусом	130	5,53	15,04	51,67	395,00	№ 274, №331
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		960	23,27	34,47	168,06	1174,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	38,47	57,840	246,620	1759,000	

Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206,00	№ 309
	Тефтели с соусом	130	8,22	19,03	13,73	363,00	№ 279
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб рябинушка	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		570	19,26	24,88	85,97	750,00	
обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,550	113,00	№ 40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110,00	№ 99
	Пюре из гороха с маслом	180	16,58	7,39	37,99	285,00	№ 199
	Гуляш из куриного филе	100	24,49	22,36	5,95	210,00	№ 290
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		930	55,40	41,55	130,23	1015,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	74,66	66,43	216,2	1765	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Плов из говядины	250	21,50	27,08	84,96	557,00	№ 265
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		510	26,38	27,95	117,86	716,00	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,570	80,00	№ 45
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,95	17,98	137,00	№102
	Жаркое по-домашнему	250	22,90	23,93	23,30	400,00	№ 259
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		900	37,81	35,68	114,94	944,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	64,19	63,63	232,8	1660	

Менюготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151,00	№ 128
	Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,570	4,36	103,00	№ 229
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР
итого за завтрак		525	17,86	9,95	53,82	377,00	
обед	Винегрет овощной	100	1,19	8,90	6,70	112,00	№ 67
	Суп из овощей	250	1,75	4,620	10,20	89,00	№ 99
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,54	10,03	45,24	309,00	№ 171
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	№ 250
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		930	36,00	48,92	119,77	1062,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	53,860	58,870	173,59	1439,00	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Каша рассыпчатая рисовая	180	9,54	10,04	52,34	309,00	№ 171
	Котлета рубленая из птицы	100	15,35	20,48	14,51	304,00	№ 294
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		540	29,85	31,52	114,94	836,00	
обед	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,53	5,480	9,07	92,00	№ 42
	Суп картофельный с крупой	250	2,54	2,570	18,66	108,00	№ 101
	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206,00	№ 309
	Тефтели с соусом	130	8,22	19,03	13,73	363,00	№ 279
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		960	27,48	34,25	133,11	1066,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	57,33	65,770	248,050	1902,00	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
завтрак	Каша молочная из риса и пшена	250	6,76	12,340	47,03	326,00	№ 175
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Йогурт в банке	95	3	2,40	14,3	130,00	ПР
	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПР
итого за завтрак		805	15,44	15,61	116,83	707,00	
обед	Салат из картофеля	100	1,78	5,270	12,95	106,00	№ 35
	Суп картофельный с клецками	250	3,70	4,53	19,57	134,00	№ 108
	Рагу из овощей с курицей	250	17,45	34,42	81,29	603,00	№ 241, 143
	Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 346
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		900	31,29	46,54	178,90	1170,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	46,73	62,150	295,730	1877,00	