

Министерство образования Московской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ, «СЕМЬЯ И ДОМ»

142603, МО, г. Орехово-Зуево, ул. Стаханова, д. 32 а, тел./факс: 8(496)422-58-44

e-mail: ozdd@yandex.ru

" Утверждаю"

Директор ГКОУ МО " Семья и дом"

Бунак О.Ю.

Приказ № 38/4 от 29.03 2021 г.

МЕНЮ

приготовления блюд на 14 дней

Возрастная категория от 12 лет и старше



Орехово- Зуево 2021 год

1

Возрастная категория от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	106
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
Итого		465	13,22	17,82	83,19	547,11	
II Завтрак	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Яблоко	150	0,6	0,6	15,6	67,5	89
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,8	366
Итого		420	11,04	7,1	46	293,8	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	350	8,75	11,43	25,78	239,3	71
	Биштекс рубленый	120	26,22	17,28	0,25	261,41	177
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,3	42,4	253,35	227
	Салат из свеклы с черносливом	120	1,7	12,07	19,54	193,75	25
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	289
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12.6
Итого		1120	54,35	48,68	166,98	1286,18	
Полдник	Булочка дорожная	90	6,19	12	51,18	517,5	313
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	Груша	150	0,6	0,45	14,25	63	89
Итого		440	6,91	12,45	77,47	629,14	
Ужин	Колбаса вареная порциями	60	18,0	27,0	-	315	263
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	235
	Яйца вареные	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	139
	Кисель из концентр.	200	1,36	-	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12.6
Итого		600	36,78	39,06	97,5	872,81	
ПУжин	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за день			127,9	131,49	479,32	3741,56	

День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Итого		465	13,87	19,26	90,04	589,34	
II Завтрак	Банан	200	3	0,2	42	178	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Колбаса п/к.	30	10,5	16,5	-	190,5	364
Итого		480	19,3	17,3	72,4	522	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	350	2,66	9,3	15,13	155,55	37
	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	176
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,7	39	228,63	219
	Салат из свеж. помидоров и огурцов	150	1,47	7,7	6,81	98,71	18
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
	Итого		1100	43,97	48,41	137,78	1160,72
Полдник	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	124	12,21
Итого		360	14,31	21,45	39,25	406,7	
Ужин	Рыбные хлебцы	105	17,04	14,09	9,53	239,78	173
	Картофельное пюре	250	5,33	10,1	38,83	267,43	241
	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,26	7,59	7,98	105,03	4
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	289
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12,6
Итого		855	35,21	33,18	143,25	981,11	
II Ужин	Йогурт	200	6,4	6,2	7	110	
Итого за 2 день			133,06	145,8	490,12	3769,87	

День 3							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	109
	Чай с сахаром	200	--	--	11,28	45,12	299
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Яйца вареные	1шт.(40)	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Итого		505	15,31	21,1	61,75	498,8	
II Завтрак	Груша	150	0,6	0,45	14,25	63	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	«Слойка уральская»	90	6,97	7,89	55,84	322,36	320
Итого		440	9,57	8,54	75,89	421,36	
Обед	Рассольник ленинградский	350	7	15,82	58,27	269,28	42
	Котлета мясная запеченная	95	17,37	8,43	8,16	177,91	2.15
	Картофель отварной	250	1,05	14,07	54,42	364,92	239
	Салат из редиса	100	1,08	10,08	3,46	109,12	14
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17	279
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1045	37,21	50,07	200,4	1286,90	
Полдник	Коржик молочный	90	6,14	10,53	60,9	363,15	318
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	117,6	5.14
Итого		290	11,94	16,93	70,3	480,75	
Ужин	Голубцы ленивые	150	13,12	13,38	9,86	212,42	178
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,3	42,4	253,35	227
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	31
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12,6
Итого		730	30,42	32,06	132,21	941,06	
ПУжин	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 3 день			110,05	135,08	548,73	3741,39	

День 4							
	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
Итого		465	19,69	26,91	78,7	638,25	
II Завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	15,6	67,5	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Сыр	30	6,96	8,85	-	108,9	366
Итого		430	13,36	10,05	46	329,9	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	3,97	4	30,46	173,7	47
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	210
	Рис отварной	210	5,43	7,11	56,38	315,25	224
	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,59	15,15	5,58	165,21	21
	Напиток клюквенный	200	0,11	-	21,07	84,69	290
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1180	56	69,48	176,89	1564,64	
Полдник	Пудинг из творога	200	25,17	9,01	40,96	147,22	151
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
Итого		400	25,24	9,02	56,27	208,84	
Ужин	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем отварным	300	26,29	31,99	63,17	645,72	167
	Салат из свежих огурцов, капусты с растительным маслом	140	1,94	5,14	5,26	75,87	8,6
	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12,6
Итого		740	35,66	38,13	132,39	1018,07	
II Ужин	Снежок	200	5,6	5	22	154	272
Итого за 4 день			148,59	149,74	512,25	3804,8	

День5							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
Итого		465	9,14	14,22	69,35	442,27	
II Завтрак	Банан	200	3	0,2	42	178	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Колбаса варено- копченая	30	10,5	16,5	-	190,5	364
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
Итого		480	19,3	17,3	72,4	522	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	300	1,63	7,53	11,11	119,04	61
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	180
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Винегрет овощной	150	1,89	15,21	12,48	193,89	1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12.6
	Итого		1070	44,89	53,98	161,22	1313,55
Полдник	Ватрушка с творогом и изюмом	130	16,25	12,97	50,49	385,56	9.8
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	117,6	5.14
Итого		330	22,05	19,37	59,89	503,16	
Ужин	Тефтели из говядины с рисом("ежики")	150	13,74	20,29	14,16	294,21	202
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	235
	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74	273
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12.6
Итого		650	12,45	7,46	94,03	776,77	
II Ужин	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 5 день			113,43	118,71	465,07	3670,27	

День 6							
Завтрак	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
Итого		595	24,88	37,16	82,54	764,38	
II Завтрак	Виноград	200	1,2	1,2	30,8	144	10.14
	Напиток кисломолочный с соком и пюре ,обогащенный пробиотическими микроорганизмами и витаминами	100	2,5	1,2	12,7	72	
Итого		300	3,7	2,4	43,5	216	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/42	11,71	8,18	22,81	210,12	48
	Плов из отварной говядины	250	30,41	25,86	42,13	522,96	193
	Салат из свежих помидоров	120	1,2	12,19	5,52	136,7	22
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1062	53,97	48,08	153,81	1265,98	
Полдник	Блинчики с джемом	165	8,0	5,66	52,5	292,88	302
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,4	
Итого		365	9,08	6,14	74,26	397,92	
Ужин	Биточки рыбные	105	14,85	10,05	9,6	196,35	161
	Картофельное пюре	250	5,33	10,1	38,82	267,42	241
	Салат из соленых огурцов с луком	150	1,28	7,62	4,97	92,25	30
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12,6
Итого		855	34,36	29,37	125,09	914,02	
II Ужин	Йогурт	200	6,4	6,2	7	110	272
Итого за 6 день			132,39	129,35	486,2	3668,3	

День 7							
Завтрак	Хлопья кукурузные с молоком	260	10,39	6,98	58,58	345,31	288
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Рыба слабосоленая	30	6,63	2,7	-	50,7	3.24
Итого		600	29,57	22,72	140,61	892,72	
ПЗавтрак	Апельсин	200	1,2	0,26	10,86	57,62	10,16
	Напиток кисломолочный, обогащенный пробиотиками и витаминами	100	2,5	1,2	12,7	72	
Итого		300	3,7	1,46	23,56	129,62	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	300	2,8	4,66	16,33	118,54	45
	Суфле из кур	105	34,51	39,97	2,33	507,16	215
	Рис отварной с овощами и сливочным маслом	250	5,52	14,48	39,48	292,54	6.20
	Салат витаминный	150	1,71	15,21	17,31	212,91	2
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17	279
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1155	55,25	75,99	151,54	1496,82	
Полдник	Пряники	70	3,36	1,96	54,4	248,68	12.17
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Мороженое	80	2,96	12	16,32	185,6	
Итого		350	6,39	13,97	86,03	495,9	
Ужин	Макароньы отварные с сыром	225	10,75	10,0	40,5	296,5	206
	Омлет с колбасой	85	4,53	13,88	1,61	149	135
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,98	3,81	6,99	74,17	231
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12,6
Итого		760	31,16	29,29	120,8	877,67	
ПУжин	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 7 день			131,67	149,81	530,72	4005,25	

День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Яйца вареные	1 шт.(4 0)	5,08	4,6	0,28	62,8	139
Итого		555	20,69	22,41	101,9	692,62	
ПЗавтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	15,6	67,5	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	124	12.21
Итого		380	5,2	4,2	42,3	227,5	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	53
	Тефтели из говядины	105	17,99	20,44	12,24	304,96	201
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,80	219
	Икра кабачковая	200	2,73	10,45	14,72	157,3	232
	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1105	48,56	47,1	182,21	1343,66	
Полдник	Булочка ванильная	90	13,21	6,67	52,5	322,8	311
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	Груша	150	0,6	0,45	14,25	63	89
Итого		440	13,93	7,12	78,79	434,44	
Ужин	Жаркое по- домашнему	275	28,17	21,66	27,66	417,6	181
	Сельдь вымоченная со сложным гарниром	130	7,41	7,7	7,68	129,82	3.22
	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74	273
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12,6
Итого		705	42,79	30,36	102,47	855,66	
П Ужин	Снежок	200	5,6	5	22	154	272
Итого за 8 день			136,77	116,19	529,67	3707,88	

День9							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
Итого		465	10,06	14,87	71,03	459,3	
II Завтрак	Банан	200	3	0,2	42	178	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,8	366
Итого		470	10,02	6,7	72,4	404,3	
Обед	Свекольник	300	2,31	7,6	12,06	125	43
	Пудинг из говядины	105	24,15	20,9	2,49	294,73	194
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,3	42,4	253,35	227
	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,59	15,15	5,58	165,21	21
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1085	45,3	51,8	145,88	1234,49	
Полдник	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	141
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	289
Итого		400	29,9	12,11	50,11	389,1	
Ужин	Рыба ,запеченная с яйцом	160	29,84	19,82	11,00	341,74	170
	Картофель отварной с зеленью,с маслом	240	5	13,89	38,58	250,2	7.3
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,0	3,58	110,6	7
	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12.6
Итого		850	48,7	45,11	148,08	1140,73	
II Ужин	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 9 день			149,58	136,97	496,4	3740,44	

День 10							
Завтрак	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Сосиски отварные	75	6,62	16,04	1,57	179,72	205
Итого		465	24,95	44,87	49,02	702,99	
II Завтрак	Груша	150	0,6	0,45	14,25	63	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	«Слойка уральская»	90	6,97	7,89	55,84	322,36	320
Итого		440	9,57	10,34	75,89	421,36	
Обед	Суп картофельный с рыбой	300	15,85	4,93	8,04	139,49	50
	Рулет из говядины с яйцом(паровой)	105	15,48	10,44	6,27	181,13	198
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Салат витаминный	150	1,71	15,21	17,31	212,91	2
	Напиток клюквенный	200	0,11	-	21,07	84,69	290
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1105	47,81	40,26	141,75	1123,66	
Полдник	Зефир	70	0,56	0,07	55,86	228,20	12.18
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Банан	200	3	0,2	42	178	89
Итого		270	3,63	0,28	113,17	467,82	
	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	224
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	4,6	23	246
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12,6
Итого		755	33,94	12,78	141,65	820,48	
II Ужин	Йогурт	200	6,4	6,2	7	110	
Итого за 10 день			126,3	114,73	528,48	3646,31	

День 11							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,38	109
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	270
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
Итого		495	25,13	38,04	82,92	777,09	
IIЗавтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	15,6	67,5	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Колбаса варено-копченая	30	10,5	16,5	-	190,5	364
Итого		430	16,9	17,7	46	411,5	
Обед	Суп картофельный с клецками	300/36	4,5	3,95	20,21	134,33	46
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Овощи натуральные соленые(огурцы соленые)	100	0,8	0,1	2,3	13,0	247
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17	279
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		996	53,21	51,05	139,65	1260,09	
Полдник	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	179,2	12.16
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	Фрукты свежие(виноград)	200	1,2	1,2	30,8	144,0	10.14
Итого		450	2,92	2,6	82,89	371,84	
Ужин	Тефтели рыбные	150	13,43	8,22	13,74	181,61	174
	Макаронные изделия отварные	160	5,9	5,6	37,7	225,2	227
	Салат из свежих помидоров	120	1,2	12,19	5,52	136,7	22
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	289
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12.6
Итого			32,11	27,41	77,97	912,38	
IIУжин	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 11 день			135,87	143,18	437,61	3845,42	

День 12							
	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
Итого		465	14,63	19	79,54	548,36	
II Завтрак							
	Банан	200	3	0,2	42	178	89
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Сыр	20	4,64	5,9	-	72,8	366
Итого		470	13,44	6,7	72,4	404,3	
Обед							
	Суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	44
	Зразы рыбные рубленые	105	11,06	11,06	11,2	193,34	160
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	18
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	278
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12,1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1055	29,5	33,15	146,72	1013,84	
Полдник							
	Оладьи из творога	180	17,79	16,67	49,64	418,34	150
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
Итого		380	17,91	16,67	61,68	466,98	
Ужин							
	Сосиски отварные	150	13,24	32,08	3,14	359,44	205
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	235
	Горошек зеленый консервированный отварной	100	2,98	3,81	6,99	74,17	231
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	-	21,15	85,07	276
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12.6
Итого		800	32,48	43,75	124,08	1015	
II Ужин							
	Снежок	200	5,6	5	22	154	272
Итого за 12 день			113,56	124,27	506,42	3602,48	

День 13							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Рыба слабосоленая	30	6,63	2,7	-	50,7	3.24
Итого		495	16,85	18,35	67,83	504,86	
II Завтрак	Апельсин	200	1,2	0,26	10,86	57,62	10,16
	Напиток кисломолочный ,обогащенный пробиотиками и витаминами	100	2,5	1,2	12,7	72	
Итого		300	3,7	1,46	23,56	129,62	
Обед	Бульон из кур	300	1,5	0,3	-	9	38
	Яйца вареные	0,5шт.	2,54	2,3	0,14	31,4	139
	Гренки с сыром	50	7,8	7,95	29,4	220,4	76
	Печень говяжья по - строгановски	165	34,98	43,43	7,05	555,23	192
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24	224
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	3,3	14	246
	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	280
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12,6
Итого		1035	56,43	61,46	132,95	1309,25	
Полдник	Кольцо сдобное	90	7,58	14,48	53,16	365,12	317
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	289
	Мороженое	80	2,96	12	16,32	185,6	
Итого		370	11,22	26,48	90,49	597,59	
Ужин	Жаркое по- домашнему	275	28,17	21,66	27,66	417,6	181
	Салат из квашеной капусты с луком	150	2,4	15,0	5,37	165,9	7
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12.6
Итого		775	43,47	38,26	104,73	941,5	
II Ужин	Йогурт	200	6,4	6,2	7	110	
Итого за 13 день			138,07	152,21	426,56	3592,82	

День 14							
Завтрак	Сырники из творога	240	32,54	6,29	53,6	401,18	154
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	300
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	365
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	132
Итого		630	48,2	31,93	93,38	854,4	
II Завтрак	Фрукты свежие(виноград)	200	1,2	1,2	30,8	144,0	10.14
	Напиток кисломолочный ,обогащенный пробиотиками и витаминами	100	2,5	1,2	12,7	72	
Итого		300	3,7	2,4	43,5	216,0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,6	12,77	129,4	63
	Котлеты (куриные)	105	15,43	17,43	10,53	260,53	209
	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	239
	Салат из соленых огурцов с луком	150	1,28	7,62	4,97	92,25	30
	Компот из черной смородины	200	0,31	0,07	18,09	74,17	279
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	12.1
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	12,6
Итого		1105	34,11	43,7	140,64	1091,13	
Полдник	Булочка российская	90	6,38	4,35	58,8	239,76	315
	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	274
	Конфеты шоколадн.	50	1,45	5,35	38,3	198	
Итого		340	9,19	9,7	126,12	553,95	
Ужин	Пельмени отварные (из полуфабриката)	280	22,6	27,2	57,6	566	1033
	Винегрет овощной	150	1,89	15,21	12,48	193,89	1
	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	293
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	12.1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	12.6
Итого		780	37,39	44,01	141,78	1117,89	
ПУжин	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	272
Итого за 14 День			138,19	138,12	553,6	3945,89	

Итого за весь период			1835,4 3	1885,65	6991,1 5	52482,68	
Среднее значение за весь период			131,1	134,68	499,36	3748,76	
Значение по норме			130	133	498	3715	

при создании 14-дневного меню использована следующие сборники:

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. /Пермь 2008
- 2) Приложение к "Картошке блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава" (Москва, 2008г.)
- 3) Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. -М.: ООО "Дом Славянской книги" 2017
- 4) Сборник технологических нормативов -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна .



Трошито,
Тропушерово.
Средне
негатив
16 шт.

12/14

