

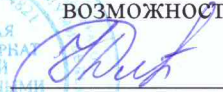
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Сабинская школа-интернат

для детей с ограниченными

возможностями здоровья»



 Д.Б. Нуриева

Примерное меню

ГБОУ «Сабинская школа-интернат для детей

с ограниченными возможностями здоровья» 2022/2023 год

			1 -ый день		с 12 и старше		2022/23			
меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетическая ценность		
2-ой завтрак										
Фрукт (яблоко)	150	яблоко	150	132	0,6	0,6	10,7	70,5		
Каша геркулесовая	250	хлопья овсяные	45	45	10,5	13,7	42	333,7		
		масло сливочное	10	10						
		молоко	118	118						
		соль	1	1						
		сахар	5	5						
Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	90	10,5	13,7	42	333,7		
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	6,9	0,75	44,25	211,5		
Кофейный напиток	200	сахар	15	15	3,2	2,7	10,9	109,5		
		кофейный напиток	4	4						
		молоко	90	90						
ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК					3,20	2,70	10,90	109,50		
					24,50	18,41	124,55	812,20		
ОБЕД										
Суп крестьянский с крупой и сметаной	300	крупка пшеничная	20	20	3,01	9,8	18,1	172,4		
		картофель	40	30						
		лук	34	30,06						
		морковь	36	32,04						
		капуста	108	86,4						
		масло растительное	4	4						
		сметана	11	11						
		соль	2	2						
Салат картофельный с зеленым горошком	150	картофель	145	108,75	2,7	15,3	14,7	138,2		
		лук	20	18						
		горошек зеленый	30	30						
		соль	1	1						
		масло растительное	8	8						
Запеканка капустная с говядиной	230	масло сливочное	8	8	24,5	23	10,5	347		
		капуста	227	181,6						
		молоко	30	30						
		крупка манная	10	10						
		яйцо	20	18						
		масло растительное	5	5						
		лук репчатый	20	18						
		соль	1	1						
		мясо	110	80,96						
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18	24,5	23	10,5	347		
		сахар	20	20	0,65	0	20,3	99		
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	80	0,65	0	20,3	99		
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	6,1	0,5	42,22	209,5		
ИТОГО ОБЕД					40,26	49,26	122,52	1053,1		
Полдник										
Ряженка	180	ряженка	180	175	5,22	4,5	7,2	90		
Печенье	40	Печенье	40	40	3,5	3,9	32,2	196,5		
Фрукты (яблоко)	150	яблоко	150	132	0,6	0,6	10,7	70,5		
Итого полдник					9,32	9	50,1	357		
Ужин										
Картофельное пюре	150	картофель	160	120	3,2	6,1	14,8	120,6		
		молоко	50	50						
		соль	2	2						
		масло сливочное	13	13						
Суфле рыбное	180	рыба	275	178,75	16	6,8	2,8	160,6		
		молоко	50	50						
		масло сливочное	10	10						
		масло растительное	2	2						
		яйцо	14	12						
		соль	1	1						
		мука	6	6						
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	80	16,00	6,80	2,80	160,60		
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	6,1	0,5	42,22	209,5		
Чай с сахаром	200	чай	1	1	0	0	11,97	57		
		сахар	15	15						
		Итого ужин							28,60	14,06
Перед сном										
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	0	0	17,5	70		
Итого					0	0	17,5	70		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					102,68	90,73	403,16	2927,00		

		2-ой день			с 12и старше		2022/23		
меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетичесность	
ЗАВТРАК									
Хлеб пшеничный маслом и сыром	90/20/12	хлеб пшеничный	90	90	5,9	6,4	16	150	
		масло сливочное	20	20					
		сыр	12	12					
Чай с сахаром и лимоном	200	чай	0,5	0,5	0,3	0,2	12	68	
		лимон	8	8					
		сахар	15	15					
		Итого завтрак				5,9	6,4	28,0	218,0
		2-ой завтрак							
Каша манная молочная жидкая	250	крупа манка	40	40	6,8	8,5	31,9	217,4	
		сахар	10	10					
		молоко	110	110					
		масло сливочное	10	10					
		соль	1	1					
Фрукты (груша)	150	груша	150	135	0,49	0,19	20,56	77	
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2	
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0	
Какао с молоком	200	какао	4	4	3,4	4,1	22,7	130,6	
		молоко	100	100					
		сахар	10	10					
ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК					3,4	4,1	22,7	130,6	
					18,1	13,8	132,1	704,2	
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	макароны	15	15	2,98	5,02	20,8	141,2	
		картофель	144	108					
		морковь	18	16,02					
		лук репчатый	16	14,4					
		мясо	30	28,2					
		соль	2	2					
Голубцы ленивые	250	рис	20	20	17,7	17,4	5,9	175,5	
		лук репчатый	10	9					
		капуста	156	124,8					
		мясо	60	60					
		масло сливочное	10	10					
		соль	1	1					
Салат из белокачанной капусты	150	капуста	234	187,2	3,3	10,2	9,2	136	
		масло растительное	4	4					
		морковь	36	32,02					
		лук	20	18					
		сахар	3	3					
		соль	1	1					
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18	0,65	0	20,3	99	
		сахар	20	20					
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2	
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0	
ИТОГО ОБЕД					28,7	23,4	103,9	694,9	
Полдник									
Ряженка	180	ряженка	180	180	3,9	4,3	7,45	94,68	
Фрукты (груша)	150	груша	150	135	0,49	0,19	20,56	77	
Печенье	40	Печенье	40	40	3,5	3,9	32,2	195,5	
Итого полдник					7,9	8,4	60,2	368,2	
Ужин									
Картофельная запеканка с говядиной	250	картофель	270	202,5	24,8	25,1	19,8	386,7	
		лук репчатый	20	18					
		мясо	90	40					
		масло сливочное	11	11					
		масло растительное	3	3					
		яйцо	12	10					
		сухари панировочные	9	9					
		соль	2	2					
Оладьи с повидлой	100	сахар	10	10	8,7	8,9	45,3	190,3	
		повидло	30	30					
		молоко	84	84					
		масло растительное	12	12					
		яйцо	15	13					
		дрожжи	4	4					
		соль	1	1					
		мука	84	84					
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0	
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,25	0,42	17,1	194,8	
Чай с сахаром	200	чай	0,5	0,5	0	0	11,97	57	
		сахар	15	15					
Итого ужин					32,35	26,18	65,57	725,5	
Перед сном									
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	17,5	44,8	
Итого					92,96	78,10	407,22	2755,58	

с 12 и старше		3-ий день		2022/23				
меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергет
ЗАВТРАК								
Чай с сахаром	200	чай	1	1				
		сахар	10	15			11,97	57
					0	0	11,97	57
Хлеб пшеничный маслом и сыром	90/20/12	хлеб пшеничный	90	90				
		масло сливочное	20	20	5,9	6,4	16	150
		сыр	12	12				
					5,9	6,4	16	150
		Итого завтрак			5,9	6,4	27,97	207
2-ой завтрак								
Каша гречневая молочная жидкая	250	масло сливочное	15	15				
		сахар	2	2				
		крупа гречка	45	45	7,6	18,9	25,8	224,9
		молоко	150	150				
		соль	1	1				
					7,6	18,9	25,8	224,9
Творог со сметаной	190	творог	188	188				
		сметан	6	6	19,8	4,12	9,75	63,9
		сахар	5	5				
					27,4	23,02	35,55	288,8
Кофейный напиток	200	сахар	10	10				
		кофейный напиток	4	4	3,2	2,7	10,9	109,5
		молоко	113	113				
					3,20	2,70	10,90	109,50
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК			18,20	22,56	93,59	613,60
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	капуста	90	72				
		картофель	58	43,5				
		морковь	22	19,58				
		лук репчатый	18	16,2	7,41	13,47	8,99	94,2
		томатная паста	4	4				
		масло растительное	8	8				
		сметана	5	5				
		соль	2	2				
					7,41	13,47	8,99	94,2
Жаркое по-домашнему	250	масло сливочное	10	10				
		картофель	276	207				
		лук репчатый	30	27	22,18	25,11	15,90	344,54
		томатное пюре	12	12				
		мясо	60	60				
		соль	1	1				
					22,18	25,11	15,90	344,54
Салат из свеклы отварной	120	масло растительное	11	11				
		свекла	180	120,6	1,05	1,9	2,9	26,11
					1,05	1,9	2,9	26,11
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18	0,65	0	20,3	99
		сахар	20	20				
					0,65	0	20,3	99
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО ОБЕД			38,7	41,4	105,0	843,1
Полдник								
Молоко кипяченое	200	молоко	200	200	4,4	10	7,2	70,5
Фрукты(банан)	268	банан	268	174,4	1,85	0,56	30,83	131
Картофель в мундире	140	соль	3	3				
		картофель	190	142,5	1,54	0,2	21,47	114
					1,54	0,2	21,47	114
		Итого полдник			7,79	10,76	59,5	315,5
Ужин								
Плов из отварной говядины	250	масло сливочное	18	18				
		морковь	50	44,5				
		лук репчатый	20	18				
		мясо	50	50	13,6	13,2	29,7	265
		рис	49	49				
		соль	1	1				
					13,6	13,2	29,7	265
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,25	0,42	17,1	194,8
Какао с молоком	200	какао	4	4				
		сахар	10	10	3,3	3,2	23,28	131,6
		молоко	100	100				
					3,3	3,2	23,28	131,6
		Итого ужин			24,45	17,48	86,78	678,4
Перед сном								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200			17,5	44,8
		Итого			0	0	17,5	44,8
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			102,6	117,5	416,1	2927,3

с 12 и старше		4-ый день			2022/23			
меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетическая ценность
ЗАВТРАК								
Чай с сахаром	200	чай	0,5	0,5			11,97	57
		сахар	15	15				
					0	0	11,97	57
Хлеб пшеничный маслом и сыром	90/20/12	хлеб пшеничный	90	90				
		масло сливочное	20	20	5,9	6,4	16	150
		сыр	12	12				
					5,9	6,4	16	150
		Итого завтрак			5,90	6,40	27,97	207,00
2-ой завтрак								
Каша рисовая молочная жидкая	250	крупа рисовая	45	45				
		масло сливочное	10	10				
		сахар	10	10	5,8	11,1	28,3	229,9
		молоко	150	150				
		соль	1	1				
					5,8	11,1	28,3	229,9
Кисель из концентратов ягодного или плодового	200	концентрат киселя	24	24	1,4		29	122
		сахар	5	5				
					1,4	0	29	122
Творог со сметаной	160	творог	162	162				
		сметана	11	11	20,2	5,14	10,89	62,7
		сахар	5	5				
					20,2	5,14	10,89	62,7
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК			14,60	12,06	114,19	631,10
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	картофель	110	82,5				
		морковь	18	16,02				
		соль	2	1				
		лук	20	18	3,16	9,24	15,16	110,72
		томатная паста	4	2				
		масло растительное	2	2				
		мясо	60	44,16				
					3,16	9,24	15,16	110,72
Картофельное пюре с морковью	250	масло сливочное	15	15				
		молоко	30	30				
		картофель	260	195	2,5	8,9	11,4	106,8
		морковь	90	80,1				
		соль	1	1				
					2,5	8,9	11,4	106,8
Птица отварная	60	птица	125	65				
		соль	1	1	17,74	4,36		115
					17,74	4,36	0	115
Салат из моркови	160	морковь	185	164,65				
		масло растительное	10	10	1,8	15,3	10,8	198
		сахар	5	5				
					1,8	15,3	10,8	198
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18	0,65	0	20,3	99
		сахар	20	20				
					0,65	0	20,3	99
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО ОБЕД			33,25	38,76	114,55	908,72
Полдник								
Ряженка	200	ряженка	200	200	5,8	5	8,4	108
Фрукты (апельсин)	300	апельсин	300	219	2,07	0,26	25,85	103
Вафли	20	Вафли	20	20	1,1	1,5	30	95,17
		Итого полдник			8,97	6,76	64,25	306,17
Ужин								
Рыба запеченная в омлете	180	молоко	15	15				
		соль	2	2				
		масло растительное	5	5				
		рыба	275	198	22,65	20,5	3,8	151,8
		мука	8	8				
		яйцо	40	38				
					22,65	20,5	3,8	151,8
Пирожок печеный из сдобного теста с капустой	120	масло сливочное	6	6				
		капуста	63	50,4				
		сахар	10	10				
		соль	1	1				
		масло растительное	2	2	6,3	16,9	16,3	132
		мука	69	69				
		дрожжи	4	4				
		яйцо	18	16				
					6,3	16,9	16,3	132
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,25	0,42	17,1	194,8
Чай с молоком	200	чай	0,5	0,5				
		молоко	50	50	1,04	6,8	13	62
		сахар	15	15				
					1,04	6,8	13	62
		Итого ужин			37,54	45,28	66,90	627,60
Перед сном								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200			17,5	44,8
		Итого			0	0	17,5	44,8
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			100,26	109,26	405,36	2725,39

с 12 и старше

5-ый день

2022/23

меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетическая ценность
ЗАВТРАК								
Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	1 15			11,97	57
Хлеб пшеничный маслом и сыром	90/20/24	хлеб пшеничный масло сливочное сыр	90 20 24	90 20 24	0 11,8	0 12,8	11,97 31	57 300
Итого завтрак					11,8	12,8	31	300
2-ой завтрак								
Каша пшеничная молочная жидкая	250	сахар масло сливочное крупа пшеничная молоко соль	5 15 40 100 1	5 15 40 100 1	8,1	9,8	35,9	290,6
Кофейный напиток	200	сахар кофейный напиток молоко	15 2 70	15 2 70	8,1 1,9	9,8 2,1	35,9 8,5	290,6 85,5
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	1,90 4,1	2,10 0,3	8,50 40,19	85,50 192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Фрукт (яблоко)	150	яблоко	150	132	0,6	0,6	10,7	70,5
ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК					18,00	13,46	111,99	725,80
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	сахар морковь лук капуста свекла картофель масло растительное томат сметана соль	2 22 16 88 72 47 2 5 22 2	2 19,58 14,4 70,4 48,24 35,25 2 2 5 22 2	3,18	11,6	16,06	170,84
Говядина отварная	250	морковь лук масло растительное птица рис соль	26 40 10 125 46 1	23,14 36 10 65 46 1	3,18 17,6	11,6 18,8	16,06 40,1	170,84 350,9
Салат из капусты с морковью	150	морковь капуста масло растительное соль	36 220 5 1	32,04 176 5 1	17,6 1,35	18,8 6,5	40,1 6,27	350,9 72,1
Компост из сухофруктов	200	смесь сухофруктов сахар	20 20	18 20	1,35 0,65	6,5 0	6,27 20,3	72,1 99
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	0,65 4,1	0 0,3	20,3 40,19	99 192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
ИТОГО ОБЕД					30,18	37,86	139,62	972,04
Полдник								
Ряженка	180	ряженка	180	180	3,9	4,3	7,45	94,68
Фрукт (яблоко)	150	яблоко	150	132	0,6	0,6	10,7	70,5
Вафли	20	Вафли	20	20	1,01	7,45	14,7	98,6
Итого полдник					5,51	12,35	32,85	263,78
Ужин								
Картофельное пюре	250	картофель молоко масло сливочное соль	300 50 14 2	225 50 14 2	3,2	6,1	14,8	120,6
Гуляш из говядины	100	морковь лук масло растительное томат мясо соль	14 40 2 5 90 1	12,46 36 2 5 66,64 1	3,2 23,4	6,1 23,4	14,8 5,64	120,6 197
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	23,4 3,3	23,4 0,66	5,64 16,7	197 87,0
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,25	0,42	17,1	194,8
Какао с молоком	200	какао сахар молоко	2 13 100	2 13 100	3,1 3,1	3,45 3,45	21,87 76,11	128,6 128,6
Итого ужин					37,25	34,03	76,11	728,00
Перед сном								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	0,00	0,00	17,5	44,80
Итого					0,00	0,00	17,50	44,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					102,74	110,50	421,04	3091,42

с 12 и старше

6-ой день

2022/23

меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетическая ценность
2-ой завтрак								
Каша рисовая молочная жидкая	250	масло сливочное	15	15	4,95	9,10	12,32	220,55
		сахар	10	10				
		рис	35	35				
		молоко	150	150				
		соль	1	1				
					7,2	9,1	12,32	220,55
Какао с молоком	200	какао	4	4	3,54	4,3	21,2	135,8
		молоко	100	100				
		сахар	15	15				
					3,54	4,3	21,2	135,8
Фрукты(груша)	150	груша	150	135	0,49	0,19	20,56	77
Хлеб пшеничный	74	Хлеб пшеничный	74	74	4,8	1,1	46,8	198,6
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК					19,33	15,35	117,58	718,95
ОБЕД								
Свекольник со сметаной	300	масло сливочное	8	8	2,57	6,2	11,4	101,4
		сахар	1	1				
		морковь	27	24,03				
		лук	36	32,4				
		свекла	114	76,38				
		картофель	123	94,25				
		томат	5	5				
		сметана	11	11				
		соль	2	2				
					2,57	6,2	11,4	101,4
Винегрет овощной	250	морковь	50	44,5	6,07	18,68	27,4	230,25
		лук	50	45				
		свекла	154	103,18				
		картофель	130	97,5				
		зеленый горошек	20	20				
		огурец соленый	20	20				
		масло растительное	15	15				
		соль	1	1				
					6,07	18,68	27,4	230,25
Плов из отварной птицы	250	масло сливочное	10	10	19,3	32,98	22,48	330,2
		морковь	50	44,5				
		лук репчатый	30	27				
		мясо птицы	250	130				
		рис	30	30				
		соль	2	2				
					19,3	32,98	22,48	330,2
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18	0,65	0	20,3	99
		сахар	20	20				
					0,65	0	20,3	99
Хлеб пшеничный	70	Хлеб пшеничный	70	70	4,58	1,5	42,9	194
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
ИТОГО ОБЕД					36,47	60,02	141,18	1041,85
Полдник								
Ряженка	200	ряженка	200	200	5,8	5	8,4	108
Фрукты(груша)	150	груша	150	135	0,49	0,19	20,56	77
Печенье	40	Печенье	40	40	3,5	3,9	32,2	196,5
Итого полдник					9,79	9,09	61,16	381,5
Ужин								
Картофель отварная долками с мясными котлетами	200/120	масло сливочное	18	18	6,07	36,4	19,8	384,5
		картофель	300	225				
		яйцо	17	15				
		Хлеб пшеничный	26	26				
		молоко	16	16				
		лук	57	51,3				
		масло растительное	4	4				
		мясо	110	80,96				
		сухари панировочные	15	15				
		соль	2	2				
					30,2	36,4	19,8	384,5
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	80	4,1	0,39	15,8	187,6
Чай с молоком	200	чай	1	1	0,8	6,1	6,5	87
		молоко	34	34				
		сахар	15	15				
					0,8	6,1	6,5	87
Итого ужин					38,4	43,55	58,8	746,1
Перед сном								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200	0	0	17,5	44,8
Итого					0	0	17,5	44,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					103,99	128,01	396,22	2933,20

с 12 и старше		7-ой день			2022/23			
меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетическая ценность
ЗАВТРАК								
Чай с сахаром	200	чай	0,5	0,5			11,97	57
		сахар	15	15				
					0	0	11,97	57
Хлеб пшеничный маслом и сыром	90/20/12	хлеб пшеничный	90	90	5,9	6,4	16	150
		масло сливочное	20	20				
		сыр	12	12				
					5,9	6,4	16	150
		Итого завтрак			5,9	6,4	27,97	207
2-ой завтрак								
Каша манная	250	крупа манка	35	35				
		сахар	5	5				
		молоко	110	110	6,45	7,40	11,80	203,50
		масло сливочное	5	5				
		соль	1	1				
					6,45	7,40	11,80	203,50
Кофейный напиток	200	сахар	10	10				
		кофейный напиток	4	4	3,11	2,1	8,56	104,2
		молоко	50	50				
					3,11	2,10	8,56	104,20
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК			16,96	10,46	77,25	586,90
ОБЕД								
Суп картофельный с бобовыми со сметаной	300	горох	18	18				
		картофель	100	75				
		морковь	36	32,04	2,76	6,1	12,45	140,86
		лук	36	32,4				
		сметана	11	11				
		мясо	90	66,24				
		соль	2	2				
					2,76	6,1	12,45	140,86
Картофельное пюре с рыбными котлетами	250/150	картофель	300	225				
		молоко	70	70				
		масло сливочное	14	14	20,80	22,50	31,40	473,26
		соль	2	2				
		хлеб пшеничный	26	26				
		лук	60	54				
		рыба	260	169				
		яйцо	18	16				
					20,80	22,50	31,40	473,26
Салат из свеклы отварной	120	масло растительное	10	10				
		сахар	2	2	2,8	3,7	5,48	56,2
		свекла	240	160,8				
					2,8	3,7	5,48	56,2
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18	0,65	0	20,3	99
		сахар	20	20				
					0,65	0	20,3	99
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО ОБЕД			34,41	33,26	126,52	1048,52
Полдник								
Ряженка	150	ряженка	150	150	4,1	4,2	7,65	94,1
Фрукты(банан)	300	банан	300	192	3,13	1,87	39,5	149
Печенье	40	Печенье	40	40	3,5	3,9	32,2	196,5
		Итого полдник			10,73	9,97	79,35	439,6
Ужин								
Каша гречневая молочная жидкая	250	масло сливочное	10	10				
		сахар	1	1				
		крупа гречка	40	40	7,12	15,2	14,89	201,9
		молоко	80	80				
		соль	2	2				
					7,12	15,2	14,89	201,9
Пирожки печенье из сдобного теста с повидлом	120	масло сливочное	2	2				
		сахар	2	2				
		молоко	40	40				
		соль	1	1				
		яйцо	16	14	15,6	19,42	24,25	227,80
		масло растительное	9	9				
		мука	46	46				
		дрожжи	4	4				
		повидло	21	21				
					15,6	19,42	24,25	227,8
Чай с сахаром	200	чай	0,5	0,5			11,97	57
		сахар	15	15				
					0	0	11,97	57
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Хлеб пшеничный	34	Хлеб пшеничный	34	34	2,4	0,21	14,6	145,68
		Итого ужин			28,42	35,49	82,41	719,38
Перед сном								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200			17,5	44,8
		Итого			0,00	0,00	17,50	44,80
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			96,42	95,58	411,00	3046,20

с 12 и старше		8-ой день			2022/23			
меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетическая ценность
ЗАВТРАК								
Чай с сахаром	200	чай	1	1			11,97	57
		сахар	15	15				
					0	0	11,97	57
Хлеб пшеничный маслом и сыром	90/20/12	хлеб пшеничный	90	90	5,9	6,4	16	150
		масло сливочное	20	20				
		сыр	12	12				
					5,9	6,4	16	150
Итого завтрак					5,9	6,4	27,97	207
2-ой завтрак								
Каша Дружба	250	сахар	5	5				
		масло сливочное	8	8				
		молоко	110	110	5,9	12,1	26,3	227,2
		рис	17	17				
		пшено	13	13				
		соль	1	1				
					5,9	12,1	26,3	227,2
Кисель из концентратов ягодного или плодового	200	концентрат киселя	24	24	1,5			135
		сахар	10	10			31	135
					1,5	0	31	135
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК					14,8	13,06	114,19	641,4
ОБЕД								
Суп молочный макаронными изделиями	300	сахар	2	2				
		масло сливочное	5	5				
		молоко	150	150	11,8	18,5	20	147
		макарон	10	10				
		лук	30	27				
		морковь	20	17,8				
		картофель	50	37,5				
		соль	2	2				
					11,8	18,5	20	147
Запеканка капустная с говядиной	250	масло сливочное	8	8				
		капуста	227	181,6				
		молоко	25	25				
		крупа манная	5	5				
		яйцо	20	18	18,54	21,74	7,5	278,6
		масло растительное	5	5				
		лук репчатый	50	45				
		соль	2	2				
		мясо	40	29,44	18,54	21,74	7,5	278,6
Салат картофельный с зеленым горошком	150	картофель	145	108,75				
		лук	30	27				
		горошек зеленый	30	30	3,8	15,8	16,7	141
		соль	1	1				
		масло растительное	8	8				
					3,8	15,8	16,7	141
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18	0,65	0	20,3	99
		сахар	20	20				
					0,65	0	20,3	99
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,25	0,42	17,1	194,8
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	60	60	3,3	0,66	16,7	87,0
ИТОГО ОБЕД					42,3	57,1	98,3	947,4
Полдник								
Ряженка	150	ряженка	150	150	4,1	4,2	7,65	94,1
Фрукты(апельсин)	276	апельсин	276	201,48	1,89	0,17	21,98	96,6
Итого полдник					5,99	4,37	29,63	190,7
Ужин								
Макароны отварные с мясными котлетами	200/90	масло сливочное	10	10				
		молоко	15	15				
		макарон	45	45				
		лук	60	54				
		соль	2	2				
		мясо	90	66,24	29,6	24,5	30,8	326,4
		масло растительное	6	6				
		яйцо	18	16				
		сухари панировочные	15	15				
					29,6	24,5	30,8	326,4
Какао с молоком	200	какао	2	2				
		сахар	18	18	2,4	5,02	18,7	101,54
		молоко	50	50				
					2,4	5,02	18,7	101,54
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Итого ужин					39,4	30,5	106,4	707,1
Перед сном								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200			17,5	44,8
		Итого			0	0	17,5	44,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					108,4	111,4	394,0	2738,4

с 12 и старше		9-ый день			2022/23			
меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетическая ценность
ЗАВТРАК								
Чай с сахаром	200	чай	1	1			11,97	57
		сахар	15	15				
					0	0	11,97	57
Хлеб пшеничный маслом и сыром	90/20/12	хлеб пшеничный	90	90				
		масло сливочное	20	20	5,9	6,4	16	150
		сыр	12	12				
					5,9	6,4	16	150
		Итого завтрак			5,9	6,4	27,97	207
2-ой завтрак								
Каша пшеничная	250	сахар	3	3				
		масло сливочное	10	10				
		крупа пшеничная	40	40	13,44	11,48	57,4	348,44
		молоко	120	120				
		соль	1	1				
					13,44	11,48	57,4	348,44
Какао с молоком	200	какао	4	4				
		молоко	50	50	3,05	3,47	21,4	127,85
		сахар	10	10				
					3,05	3,47	21,4	127,85
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Творог со сметаной	160	творог	175	175				
		сметана	11	11	21,1	6,19	11,72	63,9
		сахар	5	5				
					21,1	6,19	11,72	63,9
		ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК			44,99	22,1	147,41	819,39
ОБЕД								
Рассольник ленинградский со сметаной	300	картофель	110	82,5				
		лук	27	24,3				
		огурец соленый	20	20	3,52	11,96	24,18	219,48
		масло растительное	3	3				
		сметана	11	11				
		крупа перловая	10	10				
		соль	2	2				
					3,52	11,96	24,18	219,48
Капуста тушеная	250	сахар	2	2				
		масло сливочное	6	6				
		соль	2	2				
		лук	26	23,4				
		морковь	10	8,9	9,6	9,4	10,2	163,8
		капуста	260	272				
		томат	10	10				
		мясо	20	14,72				
		мука	2	2				
					9,6	9,4	10,2	163,8
Салат из моркови	120	морковь	139	123,71				
		масло растительное	14	14	1,24	7,09	6,5	96,85
		сахар	5	5				
					1,24	7,09	6,5	96,85
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18				
		сахар	20	20	0,65	0	20,3	99
					0,65	0	20,3	99
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	4,1	0,3	40,19	192,2
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО ОБЕД			22,41	29,41	118,07	858,33
Полдник								
Ряженка	200	ряженка	200	200	5,8	5	8,4	108
Фрукты(яблоко)	300	яблоко	300	264	0,12	0,12	21,4	141
Вафли	21	Вафли	21	21	1,11	1,72	30,5	95,28
		Итого полдник			7,03	6,84	60,3	344,28
Ужин								
Картофельное пюре	250	картофель	300	225				
		молоко	80	80	4,8	11,9	18,4	139,54
		соль	2	2				
		масло сливочное	15	15				
					4,8	11,9	18,4	139,54
Гуляш из говядины	100	морковь	14	12,46				
		лук	50	45				
		масло растительное	2	2	23,5	25,2	6,12	197
		томат	5	5				
		мясо	90	66,64				
		соль	1	1				
					23,5	25,2	6,12	197
Кофейный напиток	200	сахар	10	10				
		кофейный напиток	4	4	3,11	2,1	8,56	104,2
		молоко	50	50				
					3,11	2,10	8,56	104,20
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,25	0,42	17,1	194,8
		Итого ужин			38,96	40,28	66,88	722,54
Перед сном								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200			17,5	44,8
		Итого			0,00	0,00	17,50	44,80
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			119,29	105,03	420,63	2951,54

с 12 и старше

10-ый день

2022/2023

меню	выход	продукты	брутто	нетто	Б	Ж	У	энергетическая ценность
ЗАВТРАК								
Чай с сахаром	200	чай	0,5	0,5			11,2	56
		сахар	10	10				
					0	0	11,2	56
Хлеб пшеничный	70/20/24	хлеб пшеничный	70	70				
маслом и сыром		масло сливочное	20	20	6,2	6,18	21	161
		сыр	24	24				
					6,2	6,18	21	161
		Итого завтрак			6,20	6,18	32,20	217,00
2-ой завтрак								
Гороховое пюре	250	горох	40	40				
		сахар	2	2				
		масло сливочное	6	6	9,7	11,9	10,2	210,8
		соль	1	1				
					9,7	11,9	10,2	210,8
Творог со сметаной	160	творог	175	175				
		сметана	11	11	23,5	6,27	13,9	69,8
		сахар	5	5				
					23,5	6,27	13,9	69,8
Кофейный напиток	200	сахар	10	10				
		кофейный напиток	2	2	4,89	3,8	16,8	156,3
		молоко	105	105				
					4,89	3,80	16,80	156,30
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	4,07	0,2	38,24	188,8
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК			45,5	22,8	95,8	712,7
ОБЕД								
Суп с домашней лапшой	300	мясо к.	20	14,72				
		мука	40	40				
		яйцо	10	8	2,7	12,5	5,65	123
		лук	20	18				
		морковь	10	9,9				
		картофель	142	106,5				
		соль	2	2				
					2,7	12,5	5,65	123
Картофельное пюре с мясными котлетами	250/120	масло сливочное	10	10				
		молоко	95	95				
		картофель	300	225				
		хлеб пшеничный	10	10				
		лук	40	36	12,47	24,24	14,25	373,30
		мясо	90	66,24				
		яйцо	15	13				
		сухари панировочные	15	15				
		масло растительное	6	6				
		соль	2	2				
					12,47	24,24	14,25	373,30
Икра свекольная	150	сахар	12	12				
		томат	28	28				
		лук	10	9				
		морковь	141	125,49	3,6	10,8	7,1	172,5
		свекла	110	73,7				
		масло растительное	6	6				
		соль	1	1				
					3,60	10,80	7,10	172,50
Компот из сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	18	0,61	0	19,8	94
		сахар	15	15				
					0,61	0	19,8	94
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	4,07	0,2	38,24	188,8
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
		ИТОГО ОБЕД			26,75	48,40	101,74	1038,60
Полдник								
Ряженка	200	ряженка	200	200	5,8	5	8,4	108
Фрукты (груша)	300	груша	300	270	0,49	0,19	20,56	77
Вафли	28	Вафли	28	28	2,87	2,4	30,5	110,8
		Итого полдник			9,16	7,59	59,46	295,8
Ужин								
Рис отварной с рыбными котлетами	150	рис	37	37				
		масло сливочное	6	6				
		молоко	80	80	3,4	13,8	15,95	160,8
		соль	1	1				
					3,4	13,8	15,95	160,8
Рыбные котлеты	200	лук	40	36				
		масло растительное	3	3				
		яйцо	15	13	11,5	5,14	10,2	147,25
		рыба	275	178,75				
		хлеб пшеничный	26	26				
		соль	1	1				
					11,5	5,14	10,2	147,25
Булочка домашняя	100	яйцо	10	8				
		мука	64	64				
		масло сливочное	9	9	7,4	16	27,4	220,8
		сахар	10	10				
		дрожжи	4	4				
		масло растительное	4	4				
					7,4	16	27,4	220,8
Хлеб пшеничный	64	Хлеб пшеничный	64	64	5,7	0,9	42,8	200,8
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,66	16,7	87,0
Чай с молоком	200	чай	0,5	0,5				
		молоко	20	20	0,47	4,8	4,18	74
		сахар	10	10				
					0,47	4,8	4,18	74
		Итого ужин			31,77	41,30	117,23	890,65
Перед сном								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200	200			17,5	44,8
		Итого			0	0	17,5	44,8
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			119,34	126,30	423,97	3199,55