



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеды по 126,18)

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	230	21,07	7,6	13,45	21,38	209,5
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	22,7	4,02	3,78	0	50,1
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
1090	Какао с молоком №382-2011	200	23,57	3,97	3,2	25,78	144
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	585	90,13	19,07	21,15	77,4	544,6
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	100	24,03	0,99	5,05	9,4	68,08
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,09	1,67	4,89	13,3	99,61
1105	Биточки мясные № 268-2011 68/35	100	53,32	10,51	14,81	15,12	227,79
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	180	21,91	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
620	Компот из компотной смеси с м ТТК от 03.07.20	200	7,34	0,21	0,03	11,15	41,65
	Итого	880	126,18	27,37	31,8	123,09	861,41
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	15,84	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15 50/150	200	67,13	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб йодированный	36	3,24	2,77	0,29	18,4	86,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	586	90,13	20,52	20,12	80,73	575,09
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	100	18,62	1,39	10,12	27,47	127,59
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	250	15,2	2,64	2,77	23,46	119,58
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 50/50	100	42,21	15,79	12,31	20,07	214,6
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	37,66	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	27	2,42	2,08	0,22	13,8	64,8
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
759	Паніток из плодов шиповника № 388-11	200	8,27	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	877	126,18	27,39	31,58	135,64	820,94
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокочанной капусты с зел. горошком № 45-11	100	18,13	1,68	5,09	9,5	89,5

1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011 65/35	100	49,94	9,15	11,18	13,15	190,83
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	170	17,11	7,49	6,45	43,07	264,34
616	Хлеб йодированный	32	2,87	2,46	0,26	16,35	76,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,78	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	582	90,13	20,87	23	90,64	654,56

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	12,77	1,35	6,08	24,53	89,85
754	Суп картофель, с бобовыми № 102-11	250	13,03	5,05	5,32	19,27	147,1
905	Бедро ЦВ отварн. и ф № 288-18	100	65,42	13,05	13,2	0,49	203,9
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	22,86	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	37	3,32	2,85	0,3	18,91	88,8
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,98	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	887	126,18	30,41	30,29	128,34	869,56

I неделя 4 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творо. с морк. с соусом молоч. № 224-2011 150/40	190	64,23	16,25	19,27	39,26	390,7
616	Хлеб йодированный	31	2,78	2,39	0,25	15,84	74,4
681	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	571	90,13	19,2	19,95	76,72	556,75

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,86	1,41	6,74	8,69	98,16
737	Циц из свежей капусты и картофеля № 88-2011	250	15,99	1,69	6,1	9,24	98,56
1143	Гёfteли из филе индей с овощами 65/35	100	55,76	12,33	10,16	10,09	178,88
1081	Каша пшеничная (рассыпчатая) № 302-15	200	18,88	6,4	5,8	42,07	250,54
616	Хлеб йодированный	46	4,13	3,54	0,37	23,51	110,4
615	Хлеб бородинский	30	2,69	2,01	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,2	0,2	17,38	69,88
	Итого	976	126,18	27,61	29,76	123,19	868,52

I неделя 5 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	60	14,42	0,59	3,03	5,64	40,85
878	Гуляш свиной - лонетка № 260-15 50/50	100	50,87	11,25	13,06	2,82	272,08
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	18,99	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	37	3,38	2,55	0,3	18,91	88,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	627	90,13	22,44	21,88	82,55	705,68

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	100	20,92	1,57	10,13	7,93	129,99
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	18,87	2,1	5,11	16,72	124,11
1131	Птица в соусе с томатом (бедро) № 367-2021 50/50	100	43,73	10,98	12,23	2,36	163,1
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	21,91	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
1138	Компот из яблок и клубники	200	14,91	0,24	0,16	13,44	55,1
	Итого	895	126,18	30,03	34,77	122,23	929,58

I неделя 6 день

Завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	80	10,22	1,08	4,87	19,62	71,88
1111	Шницель мясной № 268-2011 60/30	90	47,92	10,56	11,33	13,61	205,01
594	Рис отварной № 304-2011	160	25,81	3,94	5,79	38,3	207,33
616	Хлеб йодированный	34	3,05	2,62	0,27	17,37	81,6
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,13	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	564	90,13	18,33	22,29	98,36	603,14
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	100	14,61	1,55	3,08	9,32	88,2
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	14,48	1,99	2,71	17,16	102,89
801	Мясо тушеное свин. № 256-11 50/50	100	53,17	12,76	22,44	3,47	282,85
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	200	25,4	6,99	5,71	41,36	244,9
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб бородинский	22	1,97	1,5	0,29	8,95	45,54
670	Компот из клубники замороженной № 491-21	250	12,96	0,2	0,1	14,35	57,63
	Итого	962	126,18	28,07	34,65	115,05	918,01

2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	220	41,84	6,45	10,41	47,4	289,24
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,8	5,08	4,6	0,28	62,8
783	Масло (порциями) № 14-11	5	9,52	0,05	3,63	0,07	33,1
737	Сыр (порциями) № 18-2011	10	15,13	2,68	2,52	0	33,4
616	Хлеб йодированный	48	4,37	3,7	0,38	24,53	115,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
	Итого	573	90,13	18,08	21,57	84,18	579,7
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	100	24,03	0,99	5,05	9,4	68,08
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,09	1,67	4,89	13,3	99,61
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011 70/30	100	43,5	13,94	12,09	15,85	208,12
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	18,43	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	35	3,11	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	2,82	0,11	0,02	8,51	33,59
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	945	126,18	27,73	29,56	120,35	818,29
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творог с морк. с соусом молоч. № 224-2011 150/40	190	64,23	16,25	19,27	39,26	390,7
616	Хлеб йодированный	31	2,78	2,39	0,25	15,84	74,4
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	3,92	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	19,2	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	571	90,13	19,2	19,95	76,72	556,75
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	100	18,62	1,39	10,12	27,47	127,59
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	12,36	2,17	5	13,8	109,17
1015	Шов из птицы (бедро) № 291-15 80/200	280	77,68	20,77	16,02	40,68	406,28
616	Хлеб йодированный	45	4,04	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб бородинский	35	3,11	2,38	0,45	14,34	72,45
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	10,34	0,43	0,35	23,81	112,46

Итого	960	126,18	30,6	32,3	142,99	935,95
-------	-----	--------	------	------	--------	--------

2 неделя 3 день

Завтрак

№ ред	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,87	0,91	6,74	6,69	68,16
1144	Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом № 295-11 70/20	90	45,03	7,41	6,76	8,69	132,86
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	21,91	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	54	4,85	3,16	0,43	16,59	119,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,47	0,12	0,03	11,9	45,96
Итого		674	90,13	21,92	20,48	94,52	674,46

Обед

№ ред	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	100	14,61	1,55	3,08	9,32	88,2
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	250	15,2	2,64	2,77	20,46	119,58
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15 50/50	100	50,87	11,25	13,06	2,82	272,08
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	16,99	6,1	5,8	37,86	225,48
616	Хлеб йодированный	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
599	Сок (на порцию)	180	23,12	0,9	0,18	17,82	82,8
Итого		870	126,18	27,18	25,47	116,86	925,54

2 неделя 4 день

Завтрак

№ ред	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	80	12,67	1,23	5,39	8,61	84,87
1142	Тефтели гов. со сметанным соусом № 279-15 65/35	100	49,09	9,54	9,39	13,6	163,65
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	22,86	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
684	Чай с лимоном № 377-2011	180	2,82	0,11	0,02	8,51	33,59
Итого		570	90,13	19,48	20,17	83,27	574,52

Обед

№ ред	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач.капусты с зел.горошком № 45-11	100	18,13	1,68	5,09	9,5	89,5
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	14,48	1,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15 60/180	240	82,1	20,49	23,35	49,25	478,47
616	Хлеб йодированный	26	2,33	2	0,21	13,29	62,4
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	200	7,34	0,21	0,03	11,15	44,65
Итого		836	126,18	27,73	31,65	108,49	819,31

2 неделя 5 день

Завтрак

№ ред	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	60	7,66	0,81	3,65	14,72	53,91
1129	Птица в соусе с томатом (филе) № 367-2021 50/50	100	60,75	10,14	8,67	3,36	128,35
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	160	16,38	7,05	6,07	40,54	248,79
616	Хлеб йодированный	37	3,37	2,85	0,3	18,91	88,8
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
Итого		557	90,13	20,95	18,71	87,05	556,62

Обед

№ ред	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
760	Салат из соевых огурцов с луком № 21-11	100	24,03	0,99	5,05	9,4	68,08
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	13,03	5,05	5,32	19,27	147,1
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 50/50	100	42,21	15,79	12,31	20,07	214,6
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	37,66	3,79	5,62	23,65	163,01

616	Хлеб подпорованный	20	1,8	1,54	0,16	10,22	48
615	Хлеб бородинский	14	1,17	0,95	0,18	5,7	28,98
769	Композ. из сухофруктов № 495-2021	180	6,28	0,41	0	17,8	70,29
	Итого	844	126,18	28,52	28,64	106,11	740,06

2 неделя 6 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	80	11,74	1,24	4,07	12,45	70,56
878	Гуляш свиной - нарезка № 260-15 50/50	100	50,87	11,25	13,06	2,82	272,08
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	22,86	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб подпорованный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,97	0,1	0,02	9,52	36,77
	Итого	590	90,13	21,19	22,52	77,34	671,82

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	100	20,91	1,57	10,13	7,93	129,99
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	18,87	2,1	5,11	16,72	124,11
1143	Гуфтели из фарша птицы с овощами 68-38	100	55,75	12,33	10,16	10,09	178,88
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	18,99	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб подпорованный	27	2,12	2,08	0,22	13,8	64,8
615	Хлеб бородинский	20	1,8	1,36	0,26	8,14	41,4
759	Паштет из печени индейки № 388-11	180	7,44	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	857	126,18	27,68	31,59	117,11	878,14