



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеда по 90,13)

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	
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	15,09	1,67	4,89	13,3	99,61
1105	Виточки мясные № 268-2011 60/30	90	47,94	8,56	13,33	13,61	205,01
608	Каша гречневая рассыпчатая № 302-11	150	18,26	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	25	2,23	1,92	0,2	12,77	60
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	6,61	0,19	0,03	10,03	40,19
	Итого	695	90,13	20,94	23,89	91,92	661,38
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	Цицх из птницы (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	
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	200	12,16	2,11	2,22	16,37	95,66
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 45/45	90	37,96	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	140	29,33	2,95	4,37	18,4	126,79
616	Хлеб йодированный	36	3,24	2,77	0,29	18,4	86,4
759	Паштет из плодов пивоварника № 388-11	180	7,44	0,31	0,25	17,15	80,97
	Итого	646	90,13	21,45	18,21	84,79	582,96
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 белокоч. 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	17,41	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	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,

		порции, г		Белки	Жиры	Углеводы	ккал.
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	13,03	5,05	5,32	19,27	147,1
643	Птица тушеная в соусе № 290-15 50/40	90	42,02	14,2	16,88	13,76	262,74
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	22,86	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	39	3,5	3	0,31	19,93	93,6
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,72	0,57	0	24,73	97,63
	Итого	809	90,13	29,11	27,64	114,91	821,48
1 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 творож. 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	
737	ПЦи из свежей капусты и картофеля №88-2011	200	12,79	1,35	4,88	7,39	78,85
1143	Тефтели из фарш. птицы с овощами 60/30	90	50,19	11,09	9,15	9,08	160,99
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	15,1	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	31	2,78	2,39	0,25	15,84	74,4
812	Компот из яблок № 342-11	180	9,27	0,14	0,14	12,51	50,31
	Итого	661	90,13	20,09	19,06	78,48	564,98
1 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 дощатка № 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	
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
508	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	150	18,26	8,6	5,44	42,21	256,57
616	Хлеб йодированный	33	2,99	2,54	0,26	16,86	79,2
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	6,28	0,41	0	17,8	70,29
	Итого	713	90,13	24,63	23,04	95,95	693,27
1 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	
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	14,48	1,99	2,71	17,16	102,89
804	Мясо тушеное свин. № 256-11 40/40	80	42,54	8,61	20,35	1,97	226,28
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	160	20,32	5,59	4,56	33,09	195,92
616	Хлеб йодированный	39	3,52	3	0,31	19,93	93,6
812	Компот из яблок № 342-11	180	9,27	0,14	0,14	12,51	50,31
	Итого	709	90,13	19,33	28,07	84,66	669
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
782	Масло (порциями) № 14-11	5	9,52	0,05	3,63	0,07	33,1
737	Сыр (порциями) № 15-2011	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	
787	Огурцы соленые (порциями) № 70-11	20	6,39	0,16	0,02	0,32	2,6
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	40	3,59	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,13	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	790	90,13	26,91	24,18	104,97	723,54
2 недели 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1111	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	
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	12,36	2,17	5	13,8	109,17
1015	Шов из птицы (бедро) № 291-15 70/170	240	66,61	17,8	17,8	34,87	365,38
616	Хлеб йодированный	32	2,89	2,46	0,26	16,35	76,8
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	8,27	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	722	90,13	22,77	23,34	84,07	641,31
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	100	15,87	0,91	6,74	6,69	68,16
1111	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							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	200	12,16	2,11	2,22	16,37	95,66
878	Гуляш свиной -донатка № 260-15 50/50	100	50,87	11,25	13,06	2,82	272,08
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	160	15,1	5,12	4,64	33,66	200,43
616	Хлеб йодированный	30	2,69	2,31	0,24	15,33	72
812	Компот из яблок № 342-11	180	9,31	0,14	0,14	12,51	50,31
	Итого	670	90,13	20,93	20,3	80,69	690,48
2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
768	Икра свекольная № 78-2011	80	12,67	1,23	5,39	8,61	84,87

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	200	11,59	1,59	2,17	13,73	82,31
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15 50/150	200	68,41	15,91	21,12	41,04	367,06
616	Хлеб йодированный	39	3,52	3	0,31	19,93	93,6
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	6,61	0,19	0,03	10,03	40,19
	Итого	619	90,13	20,69	23,63	84,73	583,16
2 неделя 5 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	60	7,66	0,81	3,65	4,72	53,91
1129	Пшеница в соусе с томатом (филе) № 367-2021 50/50	100	60,75	10,14	8,67	3,36	128,35
801	Капша пшеничная раскатанная № 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	77,05	556,62
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	200	10,43	4,04	4,26	15,41	117,68
1137	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами № 229-2011 45/45	90	37,96	13,31	11,08	14,47	193,14
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	31,38	3,16	4,69	19,71	135,84
616	Хлеб йодированный	38	3,38	2,93	0,3	19,42	91,2
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,98	0,46	0	19,78	78,1
	Итого	678	90,13	23,9	20,33	88,79	615,96
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
973	Салат из белокачанной капусты № 15-15	80	11,74	1,24	4,07	12,45	70,56
878	Гуляш свиной лопатка № 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 йодированный	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							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
779	Рассольник ленинградский № 96-11	200	15,1	1,68	4,09	13,38	99,29
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 60/30	90	50,19	11,09	9,15	9,08	160,99
731	Капша пшеничная с маслом № 302-2011	180	18,99	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	31	2,72	2,31	0,24	15,33	72
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,13	0,13	0,03	9,46	37,32
	Итого	701	90,13	23,14	18,97	90,53	627,59