



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (малообеспеченные)**

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	250	24,96	5,73	4,73	20,91	149,79
737	Сыр (порциями) № 15-2011	20	24,87	5,36	5,04	0	66,8
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	21,17	3,97	3,2	25,78	144
616	Хлеб йодированный	49	3,5	3,77	0,39	25,04	117,6
600	Яблоки (порциями)	100	15,63	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	619	90,13	19,23	13,76	81,53	523,19
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	200	10,56	1,36	3,91	10,79	80,27
608	Каша гречневая рассыпч., № 302-11	150	17,03	8,6	5,97	42,22	261,43
616	Хлеб йодированный	53	3,82	4,08	0,42	27,08	127,2
1105	Биточки мясные № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,28
	Итого	673	90,13	24,25	25,76	104,44	743,42
1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	190	1,92	0,09	0,02	9,05	34,93
616	Хлеб йодированный	40	2,84	3,08	0,32	20,44	96
1098	Плов из птицы (филе) 60/180 № 291-15	240	72,59	19,26	15,67	47,71	403,15
708	Икра свекольная № 75-2011	90	12,78	1,38	6,06	9,68	95,47
	Итого	560	90,13	23,81	22,07	86,88	629,55
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	250	13,39	2,64	2,77	20,46	119,58
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,49	8,99	4,74	4,85	93,25
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	30,75	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	45	3,22	3,46	0,36	22,99	108
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
615	Хлеб Бородинский	21	1,51	1,43	0,27	8,55	43,47
	Итого	776	90,13	20,62	14,01	97,65	608,28
1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	190	16,01	8,37	7,21	48,14	295,44
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	44	3,19	3,39	0,35	22,48	105,6
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011	100	50,32	10,95	16,93	12,6	243,26
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	18,59	1,6	4,99	7,68	83,39
	Итого	634	90,13	24,41	29,5	100,42	764,46
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	250	11,73	5,08	5,33	19,45	147,83

715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	16,47	5,24	4,28	31,02	183,67
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	180	5,77	0,41	0	17,8	70,29
616	Хлеб йодированный	49	3,55	3,77	0,39	25,04	117,6
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15	90	41,72	14,2	10,64	2,46	162,74
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	10,89	1,35	6,08	7,87	89,85
	Итого	819	90,13	30,05	26,72	103,64	771,98
1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
600	Яблоки (порциями)	150	23,44	0,6	0,6	14,7	67,5
616	Хлеб йодированный	40	2,83	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1114	Запеканка из творога, с морковью, с соусом молочный, № 224-2011	170	60,91	13,01	10,58	32,4	273,73
	Итого	560	90,13	16,82	11,53	77	474,55
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
737	Щи из свежей капусты и картофеля №88-2011	250	13,06	1,69	6,1	9,24	98,56
1109	Тефтели из птицы с овощами 65/35 Акт от 19.12.23	100	50,95	12,83	12,37	10,09	200,87
616	Хлеб йодированный	53	3,82	4,08	0,42	27,08	127,2
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	13,58	5,76	5,22	37,86	225,48
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	783	90,13	24,52	24,27	98,17	708,01
1 неделя 5 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 зеленым горошком № 45-11	110	17,32	1,85	5,6	10,45	98,45
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	48	3,43	3,7	0,38	24,53	115,2
878	Гуляш свиной 55/55 лопатка № 260-15	110	51,63	11,89	27,98	3,1	312,87
	Итого	648	90,13	25,47	39,44	90,88	821,28
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	16,34	2,1	5,11	16,72	124,11
616	Хлеб йодированный	51	3,68	3,93	0,41	26,06	122,4
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
608	Каша гречневая рассыпчатая, № 302-11	190	21,57	10,9	7,56	53,48	331,15
1131	Птица в соусе с томатом (бедро) № 367-2021	100	42,12	10,98	12,23	2,36	163,1
	Итого	791	90,13	28,37	25,31	118,4	818,86
1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
1111	Шницель мясной № 268-2011	90	44,82	9,77	15,4	12,91	226,24
616	Хлеб йодированный	35	2,55	2,69	0,28	17,89	84
594	Рис отварной № 304-2011	180	24,93	4,44	6,51	43,09	233,25
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	80	14,88	1,28	4	6,15	66,71
	Итого	585	90,13	18,31	26,22	89,5	647,52
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	12,63	1,99	2,71	17,16	102,89
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
615	Хлеб Бородинский	33	2,38	2,24	0,43	13,43	68,31
804	Мясо тушеное свиное, № 256-11	90	41,94	9,68	22,89	2,22	254,57
616	Хлеб йодированный	50	3,6	3,85	0,4	25,55	120

812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
	Итого	813	90,13	24,56	32,01	111,55	834,32
2 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	35	2,54	2,69	0,28	17,89	84
862	Яйца вареные № 209-15	40	16,77	5,08	4,6	0,28	62,8
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	230	36,73	6,48	10,89	44,96	302,39
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	18,65	4,02	3,78	0	50,1
782	Масло (порциями) № 14-11	10	13,32	0,1	7,25	0,14	66,2
682	Чай с сахаром № 376-2011	210	2,12	0,1	0,03	10	38,61
	Итого	540	90,13	18,47	26,83	73,27	604,1
Обед							
№ рец	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	200	10,56	1,36	3,91	10,79	80,27
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011	90	40,49	11,27	2,08	6,71	88,43
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	150	12,64	6,61	5,69	38	233,24
616	Хлеб йодированный	46	3,34	3,54	0,37	23,51	110,4
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	180	6,77	0,31	0,25	17,15	80,97
760	Салат из соленых огурцов с луком № 21-11	65	16,33	0,56	3,3	1,73	40,06
	Итого	731	90,13	23,65	15,6	97,89	633,37
2 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	52	3,73	4	0,42	26,57	124,8
600	Яблоки (порциями)	120	18,75	0,48	0,48	11,76	54
1114	Запеканка из tvor. с морк. с соусом молоч. № 224-2011	180	64,5	13,77	11,21	34,31	289,83
684	Чай с лимоном № 377-2011	214	3,15	0,14	0,03	10,12	39,93
	Итого	566	90,13	18,39	12,14	82,76	508,56
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	200	8,25	1,74	4	11,04	87,34
1106	Плов из птицы (окорочек БК) 50/150 № 291-15	200	64,86	17,12	17,58	39,75	380,06
973	Салат из белокачанной капусты № 45-15	60	6,99	0,93	3,05	5,59	52,92
616	Хлеб йодированный	50	3,61	3,85	0,4	25,55	120
	Итого	710	90,13	24,1	25,03	101,71	718,42
2 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
616	Хлеб йодированный	50	3,65	3,85	0,4	25,55	120
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	20,43	10,32	7,16	50,67	313,72
1112	Котлеты рублен. из птицы с сметанным соусом 75/25 № 295-11	100	46,33	13,27	7,7	10,77	167,46
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
709	Икра морковная № 75-2011	120	17,7	1,69	8,08	10,43	117,79
	Итого	650	90,13	29,23	23,36	106,94	755,74
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
812	Компот из яблок № 342-11	200	8,72	0,16	0,16	13,9	55,9
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	250	13,39	2,64	2,77	20,46	119,58
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	200	15,09	6,4	5,8	42,07	250,54
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
616	Хлеб йодированный	45	3,24	3,46	0,36	22,99	108
615	Хлеб Бородинский	38	2,75	2,58	0,49	15,47	78,66
	Итого	833	90,13	26,05	35,01	117,71	897,11

2 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	47	3,42	3,62	0,38	24,02	112,8
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	190	20,86	6,64	5,42	39,29	232,65
865	Тефтели гов. со см.соусом № 279-15	100	47,74	8,45	13,26	10,75	193,29
753	Винегрет овощной № 67-11	100	16,09	1,39	10,12	7,47	127,59
	Итого	637	90,13	20,2	29,2	91,05	703,1
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) 50/150 № 259-15	200	59,75	12,91	21,12	21,04	327,06
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	12,63	1,99	2,71	17,16	102,89
616	Хлеб йодированный	53	3,85	4,08	0,42	27,08	127,2
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	180	13,9	0,44	0,06	11,44	48,28
	Итого	683	90,13	19,42	24,31	76,72	605,43
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	100	10,89	1,35	6,08	7,87	89,85
801	Каша пшеничная рассыпчатая № 302-11	180	15,17	7,93	6,83	45,6	279,89
616	Хлеб йодированный	35	2,45	2,69	0,28	17,89	84
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	2,95	0,13	0,03	9,46	37,32
725	Птица в соусе с томатом № 367-2021	100	58,67	10,98	12,23	2,36	163,1
	Итого	615	90,13	23,08	25,45	83,18	654,16
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	250	11,73	5,08	5,33	19,45	147,83
703	Рыба, тушеная в томате с овощами № 229-2011	100	34,49	8,99	4,74	4,85	93,25
1087	Пюре картофельное № 312-15	190	32,46	4	5,94	24,97	172,07
616	Хлеб йодированный	55	3,93	4,24	0,44	28,1	132
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	200	7,52	0,34	0,28	19,05	89,96
	Итого	795	90,13	22,65	16,73	96,42	635,11
2 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	2,02	0,1	0,02	9,52	36,77
616	Хлеб йодированный	39	2,82	3	0,31	19,93	93,6
878	Гуляш свиной 50/50 лопатка № 260-15	100	46,94	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	19,76	6,29	5,13	37,22	220,41
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	18,59	1,6	4,99	7,68	83,39
	Итого	619	90,13	21,8	35,88	77,17	718,6
Обед							
№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1109	Тефтели из птицы с овощами 60/30 Акт от 19.12.23	90	45,86	11,54	11,13	9,08	180,78
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	16,34	2,1	5,11	16,72	124,11
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,73	7,93	5,46	43,28	257,99
616	Хлеб йодированный	50	3,62	3,85	0,4	25,55	120
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	6,42	0,46	0	19,78	78,1
615	Хлеб Бородинский	30	2,16	2,04	0,39	12,21	62,1
	Итого	800	90,13	27,92	22,49	126,62	823,08