

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  |  | | | | |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |
| **Семидневное меню блюд (1 неделя)**  (для детей возраста 7-11 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  | | | | |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  | | | | |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |
|  | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  |  | | | | |  |  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |
| **Вид приема пищи** | | | **Блюдо** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | **Вторник** | | | | | | | | | | | | | **Среда** | | | | | | | | | | | | **Четверг** | | | | | | | | | | **Пятница** | | | | | | | | **Суббота** | | | | | | **Воскресенье** | | | | | |  | |
| завтрак | | | Сыр порционно 25 г | | | | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | хлеб пшеничный 30г 7-11 | | | | | |  | |
|  | | | молоко кипяченое | | | | | | | | | | | | Кофейный напиток | | | | | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | | | | | Соус сметанный 50 г | | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | молоко кипяченое | | | | | |  | |
|  | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | | | | | Сыр порционно 25 г | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | колбаса п/к порционно 35 г | | | | | | | | Кофейный напиток | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | |  | |
|  | | | каша пшеничная молочная жидкая 205 г | | | | | | | | | | | | Сыр порционно 25 г | | | | | | | | | | | | | Какао с молоком | | | | | | | | | | | | Пудинг из творога запеченый 300 г | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | яйцо вареное | | | | | | каша пшеничная молочная жидкая 205 г | | | | | |  | |
|  | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | | | | каша Дружба молочная жидкая 205 г (рис+пшено) | | | | | | | | | | | | | Каша манная молочная жидкая 205 г | | | | | | | | | | | | колбаса п/копчёная порционно | | | | | | | | | | Суп молочный с крупой 250 г | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | | Какао с молоком | | | | | | | | каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая 205 г | | | | | | яйцо вареное | | | | | |  | |
| завтрак второй | | | напиток из фруктового сока | | | | | | | | | | | | сок | | | | | | | | | | | | | напиток из фруктового сока | | | | | | | | | | | | сок | | | | | | | | | | сок | | | | | | | | сок | | | | | | сок | | | | | |  | |
|  | | | фрукты свежие | | | | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | фрукты свежие | | | | | |  | |
| обед | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | | | | Суп картофельный с бобовыми и птицей 300 г | | | | | | | | | | | | | суп картофельный с рыбными консервами 300г | | | | | | | | | | | | Щи из свежей капусты 320 г | | | | | | | | | | суп картофельный с мясными фрикадельками 325 г | | | | | | | | Шницель рыбный 120 г | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | |  | |
|  | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | | | | | чеснок порционный | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | Суп картофельный с яйцом, с мясом 320 г | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | |  | |
|  | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | | чеснок порционный | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | |  | |
|  | | | сметана 10 г | | | | | | | | | | | | Котлета рубленая из птицы 70 г | | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | Мясо тушеное 50/75 г | | | | | |  | |
|  | | | Борщ московский 300 г | | | | | | | | | | | | компот из свежих плодов | | | | | | | | | | | | | Кисель из концентрата | | | | | | | | | | | | огурцы соленые 50 г | | | | | | | | | | салат из свёклы 80 г | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | Капуста тушеная 250 г | | | | | |  | |
|  | | | икра морковная 50 г | | | | | | | | | | | | Картофельное пюре 180 г | | | | | | | | | | | | | икра морковная 50 г | | | | | | | | | | | | сметана 10 г | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | сметана 10 г | | | | | |  | |
|  | | | Жаркое по-домашнему 300г | | | | | | | | | | | | салат из свежих помидор 80г | | | | | | | | | | | | | рагу овощное 200г | | | | | | | | | | | | запеканка картофельная с мясом 248 г | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | рагу овощное 200г | | | | | | Суп крестьянский с мясом 325 г | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | биточки рубленые из птицы 70 г | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | рагу из овощей с мясом 300 г | | | | | | | |  | | | | | | Икра свекольная 50 г | | | | | |  | |
| полдник | | | кисломолочные напитки | | | | | | | | | | | | молоко сгущеное | | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | | | Ватрушка 75 г | | | | | | | | | | повило, джем 25г | | | | | | | | молоко кипяченое | | | | | | хлеб пшеничный 30г 7-11 | | | | | |  | |
|  | | | булочка домашняя 100 г | | | | | | | | | | | | Пудинг из творога запеченый 200 г | | | | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | | | | кисломолочные напитки | | | | | | | | | | яблоки печеные 100 г | | | | | | | | тесто дрожжевое для пирожков 100 г | | | | | | омлет натуральный 105/5 | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | салат из моркови 150г | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | повило, джем 25г | | | | | | чай с сахаром | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | тесто дрожжевое для пирожков 100 г | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | |
| ужин | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | | | гуляш из печени 100г | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | |  | |
|  | | | Картофельное пюре 180 г | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | | салат из свежих огурцов 100г | | | | | | | | | | | | рис отварной 180 г | | | | | | | | | | салат из моркови 100г | | | | | | | | Котлета рыбная 100 г | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | |  | |
|  | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | салат из свёклы с чесноком 80г | | | | | | | | | | | | | картофельное пюре 200 г | | | | | | | | | | | | салат из свежей капусты с морковью и раст маслом 50 г | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | Картофельное пюре 180 г | | | | | | чай с сахаром | | | | | |  | |
|  | | | Рыба жареная 120 г | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | суфле из мяса 70 г | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | Икра морковная 100 г | | | | | |  | |
|  | | | огурцы соленые 50 г | | | | | | | | | | | | Котлета рыбная любительская 120 г | | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | | макаронные изделия отварные 180/5 | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | Плов с мясом 250 г | | | | | |  | |
|  | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | рис отварной 180 г | | | | | | | | | | | | | сосиска отварная 100г | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | салат из моркови с консервир.овощами 100г | | | | | |  | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | |
|  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | | |  | |  | | |  | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | |
| **Белки** | **102,847** | | | | | | **105,563** | | | | | | **108,404** | | | | | | **123,587** | | | | | | **152,049** | | | | | | **123,845** | | | | | | **140,556** | | | | | **856,851** | | | | | | **122,407270** | | | | |  | |
| **Жиры** | **138,116** | | | | | | **105,050** | | | | | | **111,921** | | | | | | **93,008** | | | | | | **101,833** | | | | | | **98,414** | | | | | | **87,595** | | | | | **735,937** | | | | | | **105,133817** | | | | |  | |
| **Углеводы** | **433,806** | | | | | | **552,580** | | | | | | **421,076** | | | | | | **506,271** | | | | | | **473,746** | | | | | | **452,823** | | | | | | **434,267** | | | | | **3 274,568** | | | | | | **467,795461** | | | | |  | |
| **Калорийность** | **3 271,647** | | | | | | **3 434,590** | | | | | | **2 982,594** | | | | | | **3 230,342** | | | | | | **3 297,082** | | | | | | **3 074,945** | | | | | | **2 985,370** | | | | | **22 276,571** | | | | | | **3 182,367214** | | | | |  | |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |
| **Семидневное меню блюд (2 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | | | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |
| (для детей возраста 7-11 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | |  | | | | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |
| **Вид приема пищи** | | **Блюдо** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | **Вторник** | | | | | | | | | | | | **Среда** | | | | | | | | | | | | **Четверг** | | | | | | | | | **Пятница** | | | | | | | | | | **Суббота** | | | | | **Воскресенье** | | | | | | |  | |  |
| завтрак | | Кофейный напиток | | | | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | | | | | колбаса п/копчёная порционно | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | | | | Сыр порционно 24 г | | | | | | | | | | | | Сыр порционно 24 г | | | | | | | | | | | | Пудинг из творога запеченый 300 г | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | |  | |  |
|  | | Сыр порционно 24 г | | | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | | | | каша рисовая молочная жидкая 205 г | | | | | | | | | | | | сметана 40 г | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | чай с сахаром | | | | | | |  | |  |
|  | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | | | | молоко кипяченое | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | Кофейный напиток | | | | | | | | | | Какао с молоком | | | | | яйцо вареное | | | | | | |  | |  |
|  | | каша ячневая молочная вязкая 205 г | | | | | | | | | | | | каша гречневая вязкая на молоке 200 г | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 7-11 | | | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | Суп молочный с макаронными изделиями 250 г | | | | | | | | | | каша пшенная молочная жидкая 205 г | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | |  | |  |
|  | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | | | | | Какао с молоком | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Масло сливочное порционно 10 г | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая 205 г | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
| завтрак второй | | фрукты свежие | | | | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | | | | | | сок | | | | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | | | сок | | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | фрукты свежие | | | | | | |  | |  |
|  | | сок | | | | | | | | | | | | напиток из фруктового сока | | | | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | | | | | | напиток из фруктового сока | | | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | | | | сок | | | | | сок | | | | | | |  | |  |
| обед | | сметана 10 г | | | | | | | | | | | | Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 320 г | | | | | | | | | | | | суп картофельный с рыбными консервами 300г | | | | | | | | | | | | сельдь с луком 50 г | | | | | | | | | сметана 10 г | | | | | | | | | | Салат из свежей капусты со свеклой 50 г | | | | | Суп картофельный с яйцом, с мясом 320 г | | | | | | |  | |  |
|  | | Картофельное пюре 180 г | | | | | | | | | | | | Салат из свежей капусты со свеклой 50 г | | | | | | | | | | | | Плов перловый с цыпленком 250 г | | | | | | | | | | | | Рассольник ленинградский 320 г | | | | | | | | | салат из моркови с консервир.овощами 100г | | | | | | | | | | суп перловый сговядиной 350 г | | | | | Кисель из концентрата | | | | | | |  | |  |
|  | | икра морковная 50 г | | | | | | | | | | | | Кисель из концентрата | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | запеканка картофельная с мясом 248 г | | | | | | | | | Картофельное пюре 180 г | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | рагу из овощей с мясом 300 г | | | | | | |  | |  |
|  | | Шницель рыбный 100 г | | | | | | | | | | | | суфле из птицы 100 г | | | | | | | | | | | | чеснок порционный | | | | | | | | | | | | сметана 10 г | | | | | | | | | чеснок порционный | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | |  | |  |
|  | | Щи из свежей капусты с картофелем 320 г | | | | | | | | | | | | рис отварной 180 г | | | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | | компот из свежих плодов | | | | | | | | | Биточки рыбные 120 г | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | |  | |  |
|  | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | икра морковная 50 г | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | Борщ сибирский 320 г | | | | | | | | | | капуста тушеная 200 г | | | | | салат из свеклы с соленым огурцом 80г | | | | | | |  | |  |
|  | | чеснок порционный | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 7-11 | | | | | | | | | | Мясо тушеное 50/75 г | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
| полдник | | кисломолочные напитки | | | | | | | | | | | | молоко сгущеное | | | | | | | | | | | | молоко сгущеное | | | | | | | | | | | | Ватрушка 75 г | | | | | | | | | молоко кипяченое | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | яйцо | | | | | | |  | |  |
|  | | булочка домашняя 100 г | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | | | кисломолочные напитки | | | | | | | | | повило, джем 25г | | | | | | | | | | напиток из фруктового сока | | | | | тесто дрожжевое для пирожков 100 г | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | | | | | | | | | | | Пудинг из творога запеченый 200 г | | | | | | | | | | | | запеканка морковная 100 г | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | тесто дрожжевое для пирожков 100 г | | | | | | | | | |  | | | | | молоко кипяченое | | | | | | |  | |  |
| ужин | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | суфле из мяса 70 г | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | Картофельное пюре 180 г | | | | | | |  | |  |
|  | | чай с сахаром | | | | | | | | | | | | Котлета рыбная 120 г | | | | | | | | | | | | сосиска отварная 100г | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | салат из свёклы с яблоком 50г | | | | | | | | | | салат из моркови 100г | | | | | чай | | | | | | |  | |  |
|  | | Мясо тушеное 50/75 г | | | | | | | | | | | | омлет натуральный 105/5 | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | рис отварной 180 г | | | | | | | | | Картофельное пюре, капуста тушеная 100/100 г | | | | | | | | | | Бифштекс рубленый 70 г | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | |  | |  |
|  | | Картофельное пюре, капуста тушеная 100/100 г | | | | | | | | | | | | рагу овощное 200г | | | | | | | | | | | | салат из свежих помидор 80г | | | | | | | | | | | | икра морковная 50 г | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | | | | | | рис отварной 180 г | | | | | икра морковная 50 г | | | | | | |  | |  |
|  | | салат из свеклы с соленым огурцом 80г | | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | | | | Картофельное пюре 180 г | | | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | | хлеб ржаной 50г 7-11 | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | |  | |  |
|  | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | Биточки рыбные 100 г | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | | | | | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | | | | | | гуляш из печени 100г | | | | | | | | | хлеб пшеничный 50г 7-11 | | | | | | | | | |  | | | | | кондитерка штучная | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  |  | | |  | | | | |  | |  | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |
| **Белки** | **117,016** | | | **165,506** | | | **96,936** | | | **149,074** | | | **116,076** | | | **93,878** | | | **106,780** | | | **845,265** | | **120,752123** | |  |
| **Жиры** | **115,139** | | | **131,888** | | | **113,403** | | | **105,431** | | | **98,524** | | | **92,648** | | | **95,496** | | | **752,530** | | **107,504291** | |  |
| **Углеводы** | **472,063** | | | **475,484** | | | **409,974** | | | **486,941** | | | **519,141** | | | **454,998** | | | **448,938** | | | **3 267,538** | | **466,791134** | |  |
| **Калорийность** | **3 279,943** | | | **3 641,035** | | | **2 929,731** | | | **3 403,698** | | | **3 286,631** | | | **2 898,744** | | | **2 967,368** | | | **22 407,150** | | **3 201,021457** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Семидневное меню блюд (1 неделя)** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (для детей возраста 12-18 лет) | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вид приема пищи** | **Блюдо** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Понедельник** | | | **Вторник** | | | **Среда** | | | **Четверг** | | | **Пятница** | | | **Суббота** | | | **Воскресенье** | | |  |
| завтрак | каша пшеничная молочная жидкая 250 г | | | каша Дружба молочная жидкая 250 г (рис, пшено) | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | Соус сметанный 50 г | | | Суп молочный с крупой 350 г | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | каша пшеничная молочная жидкая 250 г | | |  |
|  | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | Сыр порционно 25 г | | | Какао с молоком | | | чай с сахаром | | | печенье в ассортименте | | | каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая 250 г | | | печенье в ассортименте | | |  |
|  | Масло сливочное порционно 15 г | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | Каша манная молочная жидкая 250 г | | | Пудинг из творога запеченый 300 г | | | Какао с молоком | | | печенье в ассортименте | | | хлеб пшеничный 30г 12-18 | | |  |
|  | молоко кипяченое | | | Кофейный напиток | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | молоко кипяченое | | |  |
|  | Сыр порционно 25 г | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | Сыр порционно 25 г | | | колбаса п/копчёная порционно | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | Кофейный напиток | | | яйцо вареное | | |  |
|  |  | | |  | | |  | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | колбаса п/к порционно 35 г | | |  | | | Масло сливочное порционно 15 г | | |  |
| завтрак второй | фрукты свежие | | | сок | | | напиток из фруктового сока | | | фрукты свежие | | | сок | | | фрукты свежие | | | сок | | |  |
|  | напиток из фруктового сока | | | фрукты свежие | | | фрукты свежие | | | сок | | | фрукты свежие | | | сок | | | фрукты свежие | | |  |
| обед | Компот из смеси сухофруктов | | | Картофельное пюре 230 г | | | Кисель из концентрата | | | огурцы соленые 50 г | | | чеснок порционный | | | Компот из смеси сухофруктов | | | Картофельное пюре 230 г | | |  |
|  | Жаркое по-домашнему 300г | | | компот из свежих плодов | | | рагу овощное 200г | | | Компот из смеси сухофруктов | | | Компот из смеси сухофруктов | | | рагу овощное 200г | | | гуляш из говядины 50/75 | | |  |
|  | Борщ московский 350 г | | | Котлета рубленая из птицы 100 г | | | чеснок порционный | | | запеканка картофельная с мясом 248 г | | | салат из свёклы 100г | | | Суп картофельный с яйцом, с мясом 350 г | | | Суп крестьянский с мясом 375 г | | |  |
|  | Икра морковная 100 г | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | Икра свекольная 100 г | | | Щи из свежей капусты 350 г | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | Шницель рыбный 100 г | | | сметана 10 г | | |  |
|  | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | Суп картофельный с бобовыми и птицей 350 г | | | биточки рубленые из птицы 100 г | | | сметана 10 г | | | суп картофельный с мясными фрикадельками 375 г | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | Компот из смеси сухофруктов | | |  |
|  | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | Салат из свежей капусты со свеклой 100 г | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | рагу из овощей с мясом 300 г | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | Икра свекольная 100 г | | |  |
|  | сметана 10 г | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | суп картофельный с рыбными консервами 300г | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | |  | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | |  |
|  |  | | |  | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | |  | | |  | | |  | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | |  |
| полдник | кисломолочные напитки | | | молоко сгущеное | | | салат из моркови со сг молоком 100 г | | | кисломолочные напитки | | | тесто дрожжевое для пирожков 100 г | | | повило, джем 25г | | | хлеб пшеничный 30г 12-18 | | |  |
|  | булочка домашняя 100 г | | | чай с сахаром | | | чай с сахаром | | | Ватрушка 75 г | | | чай с сахаром | | | тесто дрожжевое для пирожков 100 г | | | чай с сахаром | | |  |
|  |  | | | Пудинг из творога запеченый 300 г | | | печенье в ассортименте | | |  | | | яблоки печеные 100 г | | | чай с сахаром | | | омлет натуральный 105/5 | | |  |
|  |  | | |  | | |  | | |  | | | повило, джем 25г | | |  | | |  | | |  |
| ужин | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | салат из свежих огурцов 100г | | | гуляш из печени 100г | | | салат из моркови 150г | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | Икра морковная 100 г | | |  |
|  | чай с сахаром | | | рис отварной 200 г | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | рис отварной 200 г | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | Картофельное пюре 230 г | | | Плов с мясом 250 г | | |  |
|  | Картофельное пюре 230 г | | | Компот из смеси сухофруктов | | | Картофельное пюре 230 г | | | чай с сахаром | | | суфле из мяса 100 г | | | Котлета рыбная 120 г | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | |  |
|  | Рыба жареная 120 г | | | салат из свёклы с чесноком 100г | | | чай с сахаром | | | салат из свежей капусты с морковью и раст маслом 100 г | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | салат из моркови с консервир.овощами 150г | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | |  |
|  | огурцы соленые 50 г | | | Котлета рыбная любительская 120 г | | | сосиска отварная 100г | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | макаронные изделия отварные 200/5 | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | чай с сахаром | | |  |
|  | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | Компот из смеси сухофруктов | | | чай с сахаром | | |  | | |  |
|  |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |
| **Белки** | **135,360** | | | **188,543** | | | **130,693** | | | **150,782** | | | **121,919** | | | **127,866** | | | **117,506** | | | **972,669** | | **138,952763** | |  |
| **Жиры** | **107,157** | | | **129,023** | | | **152,127** | | | **95,248** | | | **136,802** | | | **101,853** | | | **121,390** | | | **843,600** | | **120,514332** | |  |
| **Углеводы** | **532,902** | | | **565,853** | | | **501,223** | | | **500,748** | | | **613,214** | | | **571,562** | | | **509,669** | | | **3 795,172** | | **542,167492** | |  |
| **Калорийность** | **3 491,513** | | | **4 019,749** | | | **3 754,825** | | | **3 333,520** | | | **3 999,282** | | | **3 558,148** | | | **3 452,154** | | | **25 609,191** | | **3 658,455859** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |
| **Семидневное меню блюд (2 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
| (для детей возраста 12-18 лет) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
|  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
| **Вид приема пищи** | **Блюдо** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Понедельник** | | | | | | | **Вторник** | | | | | | | **Среда** | | | | | | **Четверг** | | | | | | | **Пятница** | | | | | | | **Суббота** | | | | | | **Воскресенье** | | | | | |  |
| завтрак | Кофейный напиток | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | | | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | | | | чай с сахаром | | | | | |  |
|  | Масло сливочное порционно 15 г | | | | | | | каша гречневая вязкая на молоке 300 г | | | | | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | | | | колбаса п/копчёная порционно | | | | | | | колбаса п/к порционно 35 г | | | | | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | | | |  |
|  | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | каша рисовая молочная жидкая 250 г | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | Суп молочный с макаронными изделиями 250 г | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | | | |  |
|  | каша ячневая молочная вязкая 250 г | | | | | | | Сыр порционно 25 г | | | | | | | Сыр порционно 25 г | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | Какао с молоком | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | |  |
|  | печенье в ассортименте | | | | | | | Какао с молоком | | | | | | | молоко кипяченое | | | | | | Пудинг из творога запеченый 300 г | | | | | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | | | | | каша пшенная молочная жидкая 250 г | | | | | | яйцо вареное | | | | | |  |
|  | Сыр порционно 25 г | | | | | | | Масло сливочное порционно 15 г | | | | | | |  | | | | | | сметана 45 г | | | | | | | Кофейный напиток | | | | | | |  | | | | | | каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая 250 г | | | | | |  |
|  |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | хлеб пшеничный 60г 12-18 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |
| завтрак второй | фрукты свежие | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | напиток из фруктового сока | | | | | | | сок | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | фрукты свежие | | | | | |  |
|  | сок | | | | | | | напиток из фруктового сока | | | | | | | сок | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | фрукты свежие | | | | | | | сок | | | | | | сок | | | | | |  |
| обед | Шницель рыбный 120 г | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | | | | | икра морковная 50 г | | | | | | запеканка картофельная с мясом 248 г | | | | | | | Биточки рыбные 120 г | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | | | | салат из свеклы с соленым огурцом 100г | | | | | |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | | | | | Плов перловый с цыпленком 250 г | | | | | | сметана 10 г | | | | | | | Борщ московский 350 г | | | | | | | Мясо тушеное 50/75 г | | | | | | Суп картофельный с яйцом, с мясом 350 г | | | | | |  |
|  | Икра морковная 100 г | | | | | | | Салат из свежей капусты со свеклой 100 г | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | | | | | Картофельное пюре 230 г | | | | | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | | | |  |
|  | сметана 10 г | | | | | | | рис отварной 200 г | | | | | | | Суп картофельный с рыбными консервами 350г | | | | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | рагу из овощей с мясом 300 г | | | | | |  |
|  | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | | | | | суфле из птицы 100 г | | | | | | | чеснок порционный | | | | | | компот из свежих плодов | | | | | | | сметана 10 г | | | | | | | суп перловый сговядиной 350 г | | | | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | | | |  |
|  | щи из свежей капусты с картофелем 350 г | | | | | | | Кисель из концентрата | | | | | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | | | | сельдь с луком 50 г | | | | | | | салат из моркови с консервир.овощами 150г | | | | | | | Капуста тушеная 250 г | | | | | | Кисель из концентрата | | | | | |  |
|  | Картофельное пюре 230 г | | | | | | | Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей 350 г | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | | | | Рассольник ленинградский 320 г | | | | | | | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | | | | | Салат из свежей капусты со свеклой 100 г | | | | | |  | | | | | |  |
|  | чеснок порционный | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | чеснок порционный | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |
|  | хлеб пшеничный 70г 12-18 | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | хлеб ржаной 100г 12-18 | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |
| полдник | кисломолочные напитки | | | | | | | молоко сгущеное | | | | | | | молоко сгущеное | | | | | | Ватрушка 75 г | | | | | | | тесто дрожжевое для пирожков 50 г | | | | | | | напиток из фруктового сока | | | | | | молоко кипяченое | | | | | |  |
|  | булочка домашняя 100 г | | | | | | | Пудинг из творога запеченый 300 г | | | | | | | запеканка морковная 100 г | | | | | | кисломолочные напитки | | | | | | | молоко кипяченое | | | | | | | тесто дрожжевое для пирожков 100 г | | | | | | повило, джем 25г | | | | | |  |
|  |  | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | чай с сахаром | | | | | |  | | | | | | | повило, джем 25г | | | | | | | повило, джем 25г | | | | | | тесто дрожжевое для пирожков 100 г | | | | | |  |
| ужин | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | | | | | омлет натуральный 105/5 | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | икра морковная 50 г | | | | | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | | | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | | | | кондитерка штучная | | | | | |  |
|  | Мясо тушеное 50/75 г | | | | | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | | | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | | | | рис отварной 200 г | | | | | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | | | | | рис отварной 200 г | | | | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | | | |  |
|  | Картофельное пюре, капуста тушеная 125/125 г | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | суфле из мяса 100 г | | | | | | | Бифштекс рубленый 70 г | | | | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | | | |  |
|  | салат из свеклы с соленым огурцом 80г | | | | | | | Котлета рыбная 120 г | | | | | | | сосиска отварная 100г | | | | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | | | | | салат из свёклы с яблоком 50г | | | | | | | салат из моркови 150г | | | | | | чай | | | | | |  |
|  | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | | | | | хлеб пшеничный 100г 12-18 | | | | | | | Картофельное пюре 230 г | | | | | | гуляш из печени 100г | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | | | | Картофельное пюре 230 г | | | | | |  |
|  | чай с сахаром | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | | | | хлеб ржаной 50г 12-18 | | | | | | | Картофельное пюре, капуста тушеная 125/125 г | | | | | | | печенье в ассортименте | | | | | | Икра морковная 100 г | | | | | |  |
|  | печенье в ассортименте | | | | | | | рагу овощное 200г | | | | | | | салат из свежих помидор 100г | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | чай с сахаром | | | | | | Биточки рыбные 120 г | | | | | |  |
|  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
|  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
|  |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | |  |  |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  | |  | |
| **ИТОГО:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |
| **Белки** | | **137,658** | | | | | **193,155** | | | | | **109,245** | | | | | | **155,157** | | | | | **121,780** | | | | | | **115,364** | | | | | **120,453** | | | | | **952,812** | | | | **136,116045** | | | |  |
| **Жиры** | | **126,645** | | | | | **143,361** | | | | | **131,853** | | | | | | **107,736** | | | | | **117,969** | | | | | | **122,360** | | | | | **112,025** | | | | | **861,949** | | | | **123,135534** | | | |  |
| **Углеводы** | | **572,362** | | | | | **556,437** | | | | | **493,316** | | | | | | **522,394** | | | | | **537,229** | | | | | | **610,967** | | | | | **552,593** | | | | | **3 845,297** | | | | **549,328205** | | | |  |
| **Калорийность** | | **3 825,286** | | | | | **4 151,924** | | | | | **3 454,817** | | | | | | **3 571,954** | | | | | **3 542,741** | | | | | | **3 834,258** | | | | | **3 549,382** | | | | | **25 930,362** | | | | **3 704,337423** | | | |  |
|  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  | |  | |  |