

И.о. директора ГБУ СО «Балаковский центр «Семья»

Утверждаю:
Гинжалюк О.А.



14-дневное меню

на возрастную группу от 12-18 лет

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Приказ Министерства Труда и социальной защиты Саратовской области от 16.03.2021г. №221)

МЕНЮ

1 день (понедельник) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар				
	Выход (г)	Завтрак	Б	Ж	У
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшенная (с маслом)	0				
Каша вязкая молочная пшенная (с маслом)	0				
Каша вязкая молочная пшенная (с маслом)	250		9,78	12,5	50,13
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	110/12/10		11,11	14,99	56,63
Батон с сыром и маслом	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95
Итого за завтрак	582		19,46	24,21	82,15
Второй завтрак					
Печенье	0				
Печенье	30		3,5	4,8	21,3
Сок фруктовый	200		1		20,2
Итого за второй завтрак	230		4,5	4,8	41,5
Обед					
Луковые полуколья	100		0,4	0,2	11,5
Луковые полуколья	0				
Луковые полуколья	0				
Суп гороховый	0				
Суп гороховый	0				
Суп гороховый	300		9,36	57,63	19,13
Голубцы ленивые со сметанным соусом	0				
Голубцы ленивые со сметанным соусом	0				
Голубцы ленивые со сметанным соусом	280/30		19,61	16,12	33,21
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80		11,58	4,38	77,1
Итого за обед	1060		41,61	78,42	171,95
					375,0
					1 577,0

Полдник									
Королевская ватрушка	0								
Королевская ватрушка	0								
Королевская ватрушка	200	29,23	22,11				56		540,1
Фрукт	0								
Фрукт	0								
Фрукт	300	1,8	0,3				17,4		80,0
Конфета шокол.	0								
Конфета шокол.	30	0,18	0,02				1,74		8,0
Валитек	200						19,4		78,0
Итого за полдник	730	31,21	22,43				94,54		706,1
Ужин									
Рыба запеч. в омлете	0								
Рыба запеч. в омлете	0								
Рыба запеч. в омлете	160/50	25,76	14,35				6		261,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	0								
Картофельное пюре с маслом сливочным	0								
Картофельное пюре с маслом сливочным	220	4,55	13,43				26,38		254,0
Чай с сахаром	0								
Чай с сахаром	200	0,07	0,02				13,95		56,0
Хлеб бел/рж	0								
Хлеб бел/рж	0								
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38				77,1		375,0
Итого за ужин	810	41,96	32,18				123,43		946,0
Второй ужин									
Снежок	200	5,6	5				22		156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0				22		156,0
Итого за день	3612	144,34	167,04				535,57		4 229,0

МЕНЮ

2 день (вторник) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар					
	Выход (г)	Завтрак				ККАЛ
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,36	11,17	33,73	261,0	
Каша жидкая молочная из манной крупы	0					
Каша жидкая молочная из манной крупы	0					
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63	221,9	
Батон с сыром и маслом	0					
Какао с молоком	0					
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,0	
Итого за завтрак	582	16,95	23,74	67,38	551,0	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0	
вафли	0					
вафли	30	3,56	9,06	18,1	14,0	
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3	239,0	
Обед						
свекла припущен.	0					
свекла припущен.	0					
свекла припущен.	100	0,4	0,2	11,5	49,0	
Щи с рыбными консервами	0					
Щи с рыбными консервами	0					
Щи с рыбными консервами	300	2,11	5,94	9,48	108,0	
Котлеты куриные	0					
Котлеты куриные	0					
Котлеты куриные	100	15	22	13,01	312,0	
Макаронные изделия отварные	0					
Макаронные изделия отварные	0					
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,0	
Соус осн.кр.	0					
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0	
Соус осн.кр.	0					
Хлеб бел/рж	0					

Хлеб бел/рж	0								
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1					375,0
Компот из смеси сухофруктов	0								
Компот из смеси сухофруктов	0								
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01					133,0
Итого за обед	1080	36,51	38,99	143,48					1 189,0
Полдник									
Блины (со стуженном молоком)	0								
Блины с сгущ. молок.	90/30	8,71	8,98	69,68					287,0
Блины с сгущ. молок.	0								
Фрукт	0								
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4					80,0
Валитек	200			19,4					78,0
Яйца варенные	1 шт.	5,08	4,6	0,28					63,0
Итого за полдник	660	15,59	13,88	106,76					508,0
Ужин									
Сосиски отварные	0								
Сосиски отварные	100	10,73	30,04	0,49					316,3
Сосиски отварные	0								
Овощи тушённые	0								
Овощи тушённые	0								
Овощи тушённые	280	5,78	9,07	26,39					212,0
Кисель	0								
Кисель	200	0,1	0,1	23,79					115,0
Хлеб бел/рж	0								
Хлеб бел/рж	0								
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1					375,0
Итого за ужин	765	28,19	37,58	127,77					1 018,3
Второй ужин									
Снежок	200	5,8	5	8					100,0
Снежок	200	5,6	5	22					156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22					156,0
Итого за день	3517	107,41	134,15	505,7					3 661,3

МЕНЮ

3 день (среда)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша вязкая молочная геркулесовая	0				
Каша вязкая молочная геркулесовая	0				
Каша вязкая молочная геркулесовая	250	8,66	12,61	69,04	425,0
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,0
Кофейный напиток с молоком	0				
Итого за завтрак	582	18,34	24,32	101,06	697,0
Второй завтрак					
Печенье	0				
Печенье	30	3,5	4,8	21,3	135,0
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
Итого за второй завтрак	230	4,5	4,8	41,5	220,0
Обед					
Икра кабачковая	100	0,4	0,2	11,5	49,0
Свекольник на м/к бул.	0				
Свекольник на м/к бул.	0				
Свекольник на м/к бул.	300	2,44	6,01	16,13	142,0
Плов из говядины	0				
Плов из говядины	0				
Плов из говядины	280	21,99	22,52	34,69	429,0
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				

Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за обед	1030	37,07	33,2	171,43	1 128,0
Полдник					
Запеканка из творога с морковью с стущ.молок	0				
Запеканка из творога с морковью с стущ.молок	0				
Запеканка из творога с морковью с стущ.молок	220/30	18,39	16,39	52,85	432,0
Фрукт	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200			19,4	78,0
Итого за полдник	750	20,19	16,69	89,65	590,0
Ужин					
Биточки рыбные	0				
Биточки рыбные	0				
Биточки рыбные	160	18,91	22,48	23,25	373,0
Капуста тушеная (свежая)	0				
Капуста тушеная (свежая)	0				
Капуста тушеная (свежая)	150	3,05	5,51	11,84	116,0
Картофель запечённый	0				
Картофель запечённый	0				
Картофель запечённый	200	4,59	17,54	37,21	326,0
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0
Чай с сахаром	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за ужин	860	38,2	49,93	163,35	1 246,0
Второй ужин					
Снежок	200	5,6	5	22	156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0
Итого за день	3652	123,9	133,94	588,99	4 037,0

МЕНЮ

4 день (четверг)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар					
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	
Завтрак						
Каша молоч. 'Дружба'	0					
Каша молоч. 'Дружба'	0					
Каша молоч. 'Дружба'	250	7,4	13,31	39,86		310,0
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63		221,9
Батон с сыром и маслом	0					
Какао с молоком	0					
Какао с молоком	0					
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58		119,0
Итого за завтрак	582	17,99	25,88	73,51		600,0
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1		20,2		85,0
вафли	0					
вафли	30	3,56	9,06	18,1		14,0
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3		239,0
Обед						
Кукуруза консервир.	0					
Кукуруза консервир.	120	2,88	2,46	5,48		55,0
Кукуруза консервир.	0					
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бул.	0					
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бул	0					
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бул	300	3,23	3,41	20,94		143,0
Зразы с яйцом	0					
Зразы с яйцом	0					
Зразы с яйцом	120	8,37	11,11	13,7		202,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	0					
Картофельное пюре с маслом сливочным	0					
Картофельное пюре с маслом сливочным	220	4,55	13,43	26,38		254,0
Совс осн.кр.	0					
Совс осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38		10,0
Совс осн.кр.	0					

Компот из смеси сухофруктов	0						
Компот из смеси сухофруктов	0						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09				
Хлеб бел/рж	0					32,01	133,0
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38			77,1	375,0
Итого за обед	1160	31,41	35,84			175,99	1 172,0
Полдник							
Булочка московская	0						
Булочка московская	0						
Булочка московская	80	6,68	6,96			35,88	193,0
Фрукт	0						
Фрукт	300	1,8	0,3			17,4	80,0
Валитек	200					19,4	78,0
Итого за полдник	580	8,48	7,26			72,68	351,0
Ужин							
Сосиски отварные	0						
Сосиски отварные	100	10,73	30,04			0,49	316,3
Овощи тушеные	250	5,16	8,1			23,57	189,0
Рис отварной	0						
Рис отварной	0						
Рис отварной	60	1,46	2,15			14,68	84,0
Соус осн.кр.	0						
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96			0,38	10,0
Соус осн.кр.	0						
Кисель	0						
Кисель	200	0,1	0,1			23,79	115,0
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38			77,1	375,0
Итого за ужин	825	29,17	45,73			140,01	1 089,3
Второй ужин							
Снежок	200	5,6	5			22	156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0			22	156,0
Итого за день	3577	97,21	124,37			522,49	3 607,3

МЕНЮ

5 день (пятница)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар					
	Выход (г)	Завтрак			У	ККАЛ
Суп молочный с макаронными изделиями	0					
Суп молочный с макаронными изделиями	0					
Суп молочный с макаронными изделиями	250		5,75	4,25	54,25	277,5
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	110/12/10		11,11	14,99	56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0					
Кофейный напиток с молоком	0					
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95	101,0
Кофейный напиток с молоком	0					
Итого за завтрак	582		20,03	21,92	126,83	599,9
Второй завтрак						
Печенье	0					
Печенье	30		3,5	4,8	21,3	135,0
Сок фруктовый	200		1		20,2	85,0
Итого за второй завтрак	230		4,5	4,8	41,5	220,0
Обед						
Морковь припущен.	100		0,4	0,2	11,5	49,0
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	0					
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	0					
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	300		2,16	5,9	13,11	125,0
Гуляш из говядины	0					
Гуляш из говядины	0					
Гуляш из говядины	120		17,47	20,15	3,47	265,0
Каша гречневая рассыпч.	0					
Каша гречневая рассыпч.	0					
Каша гречневая рассыпч.	180		9,96	10,75	44,84	316,0
Компот из смеси сухофруктов	0					
Компот из смеси сухофруктов	0					
Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	133,0
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	0					

Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за обед	1050	42,23	41,47	182,03	1 263,0
Полдник					
Сырники из творога с сгущ.молок.	0				
Сырники из творога с сгущ.молок.	200/30	34,33	39,64	22,22	582,0
Сырники из творога с сгущ. молот.	0				
Фрукт	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200			19,4	78,0
Итого за полдник	530	36,13	39,94	59,02	740,0
Ужин					
Рыба по польски суфле	0				
Рыба по польски суфле	0				
Рыба по польски суфле	160	19,64	10,92	4,57	199,0
Тушёный картофель	0				
Тушёный картофель	0				
Тушёный картофель	300	6,28	21,16	42,22	390,0
Чай с сахаром	0				
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за ужин	810	37,57	36,48	137,84	1 020,0
Второй ужин					
Снежок	200	5,6	5	22	156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0
Итого за день	3402	146,06	149,61	569,22	3 998,9

МЕНЮ

6 день (суббота) Столовая

Список diet: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар				
	Выход (г)	Завтрак			ККАЛ
Каша жидкая молоч. пшеничная	0				
Каша жидкая молоч пшеничная	0				
Каша жидкая молоч. пшеничная	250	10,29	13,17	52,76	371,0
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0				
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,0
Итого за завтрак	582	25,48	31,7	126,97	711,9
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
вафли	0				
вафли	30	3,56	9,06	18,1	14,0
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3	239,0
Обед					
Свекла припущен.	100	0,4	0,2	11,5	49,0
Суп картофельный с клецками на м/к бул	0				
Суп картофельный с клецками на м/к бул	0				
Суп картофельный с клецками на м/к бул	300	4,27	5,51	22,55	173,0
Суфле из мяса	0				
Суфле из мяса	0				
Суфле из мяса	100	9,12	6,92	7,73	142,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	220	4,55	13,43	26,38	254,0
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
Соус осн.кр.	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,0

Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1			375,0
Итого за обед	1130	30,72	31,49	177,65			1 136,0
Полдник							
Омлет натуральный	0						
Омлет натуральный	0						
Омлет натуральный	110	10,23	18,21	1,93			212,0
Фрукт	0						
Фрукт	300	1,8	0,3				
Валитек	200			17,4			80,0
Хлеб бел/рж	0			19,4			78,0
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	25/25	3,86	1,46	25,7			125,0
Итого за полдник	660	15,89	19,97	64,43			495,0
Ужин							
Фрикадельки рыбные	0						
Фрикадельки рыбные	0						
Фрикадельки рыбные	160	13,36	4,8	13,02			148,0
Гороховое пюре	0						
Гороховое пюре	0						
Гороховое пюре	180	15,57	7,83	40,04			291,0
Соус осн.кр.	0						
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38			10,0
Соус осн.кр.	0						
Кисель	0						
Кисель	200	0,1	0,1	23,79			115,0
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92	51,4			250,0
Итого за ужин	750	36,89	16,61	128,63			814,0
Второй ужин							
Снежок	200	5,6	5	22			156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22			156,0
Итого за день	3552	119,14	113,83	557,98			3 551,9

МЕНЮ

7 день (воскресенье) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар				
	Выход (г)	Завтрак			ККАЛ
Каша вязкая молочная кукурузная	0				
Каша вязкая молочная кукурузная	0				
Каша вязкая молочная кукурузная	250	8,68	12,61	69,5	425,0
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,0
Итого за завтрак	582	22,96	30,28	142,08	747,9
Второй завтрак					
Печенье	0				
Печенье	30	3,5	4,8	21,3	135,0
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
Итого за второй завтрак	230	4,5	4,8	41,5	220,0
Обед					
Горошек зелёный	100	0,4	0,2	11,5	49,0
Щи из свежей капусты с картофелем	0				
Щи из свежей капусты с картофелем	0				
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	108,0
Жаркое по-домашнему с мясом	0				
Жаркое по-домашнему с мясом	0				
Жаркое по-домашнему с мясом	280	25,91	28,95	26,52	471,0
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за обед	1050	40,67	39,56	156,61	1 136,0
Полдник					

Кух с сгущ.молоч.	0					
Кух с сгущ.молоч	0					
Кух с сгущ.молоч.	80/30	7,66	8,95	52,8	325,1	
Фрукт	0					
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0	
Валитек	200			19,4	78,0	
Итого за полдник	610	9,46	9,25	89,6	483,1	
Ужин						
Суфле из печени	100	12,28	6,83	2,86	124,0	
Суфле из печени	0					
Суфле из печени	0					
Макаронные изделия отварные	0					
Макаронные изделия отварные	0					
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,0	
Соус осн.кр.	0					
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0	
Соус осн.кр.	0					
Чай с сахаром	0					
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0	
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0	
Итого за ужин	680	30,69	17,61	126,03	767,0	
Второй ужин						
Снежок	200	5,6	5	22	156,0	
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0	
Итого за день	3352	113,88	106,5	577,82	3 510,0	

МЕНЮ

8 день (понедельник) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар					
	Выход (г)	Завтрак				ККАЛ
Каша вязкая молочная геркулесовая	0					
Каша вязкая молочная геркулесовая	0					
Каша вязкая молочная геркулесовая	250		8,66			
Батон с сыром и маслом	0			12,61	69,04	425,0
Батон с сыром и маслом	110/12/10		11,11	14,99	56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0					
Какао с молоком	0					
Какао с молоком	0					
Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	119,0
Итого за завтрак	582		23,85	31,14	143,25	765,9
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200		1		20,2	85,0
вафли	0					
вафли	30		3,56	9,06	18,1	14,0
Итого за второй завтрак	230		4,56	9,06	38,3	239,0
Обед						
Салат луковый	100		0,4	0,2	11,5	49,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	0					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	0					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300		11,1	8,7	19,8	203,4
Запеканка капустная с мясом	0					
Запеканка капустная с мясом	0					
Запеканка капустная с мясом	300		8,11	14,94	29,49	281,0
Соус осн.кр.	0					
Соус осн.кр.	50		0,14	0,96	0,38	10,0
Соус осн.кр.	0					
Компот из смеси сухофруктов	0					
Компот из смеси сухофруктов	0					
Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01	133,0
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	0					

Хлеб бел/рж		70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за обед		1100	31,99	29,27	170,28	1 051,4
Полдник						
Пудинг из творога с сгущ. молок.		0				
Пудинг из творога с сгущ. молок.		0				
Пудинг из творога с сгущ. молок.		200/30	25,89	20,26	66,31	551,1
Фрукт		0				
Фрукт		300	1,8	0,3	17,4	80,0
Конфета шокол.		0				
Конфета шокол.		30	0,18	0,02	1,74	8,0
Валитек		200			19,4	78,0
Итого за полдник		760	27,87	20,58	104,85	717,0
Ужин						
Рыба под маринадом		0				
Рыба под маринадом		0				
Рыба под маринадом		160/40	22,35	4,95	5,23	155,0
Картофельное пюре с маслом сливочным		0				
Картофельное пюре с маслом сливочным		0				
Картофельное пюре с маслом сливочным		250	5,17	15,26	29,98	289,0
Кисель		0				
Кисель		200	0,1	0,1	23,79	115,0
Хлеб бел/рж		0				
Хлеб бел/рж		0				
Хлеб бел/рж		0				
Итого за ужин		70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
		800	39,2	24,69	136,1	934,0
Второй ужин						
Снежок		200	5,6	5	22	156,0
Итого за второй ужин		200	5,6	5,0	22	156,0
Итого за день		3672	133,07	119,74	614,78	3 863,3

МЕНЮ

9 день (вторник)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар					
	Выход (г)	Завтрак			У	ККАЛ
		Б	Ж			
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,36	11,17		33,73	261,0
Каша жидкая молочная из манной крупы	0					
Каша жидкая молочная из манной крупы	0					
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99		56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0					
Кофейный напиток с молоком	0					
Кофейный напиток с молоком	0					
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68		15,95	101,0
Итого за завтрак	582	20,64	28,84		106,31	583,9
Второй завтрак						
Печенье	0					
Печенье	30	3,5	4,8		21,3	135,0
Сок фруктовый	200	1			20,2	85,0
Итого за второй завтрак	230	4,5	4,8		41,5	220,0
Обед						
Икра кабачковая	100	0,4	0,2		11,5	49,0
Свекольник на кур.бул.	0					
Свекольник на кур. бул.	0					
Свекольник на кур. бул.	300	2,44	6,01		16,13	142,0
Картофельная запеканка с куриц.	0					
Картофельная запеканка с куриц.	0					
Картофельная запеканка с куриц.	300	29,4	21		32,7	429,3
Соус осн.кр.	0					
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96		0,38	10,0
Соус осн.кр.	0					
Компот из смеси сухофруктов	0					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09		32,01	133,0
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38		77,1	375,0

Итого за обед		1100	44,62	32,64	169,82	1 138,3
Полдник						
Пирожок с капустой	0					
Пирожок с капустой	0					
Пирожок с капустой	150	10,43	12,15	53,66	347,3	
Фрукт	0					
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0	
Валитек	200			19,4	78,0	
Итого за полдник	650	12,23	12,45	90,46	505,3	
Ужин						
Сосиски отварные	0					
Сосиски отварные	100	10,73	30,04	0,49	316,3	
Каша пшеничная	0					
Каша пшеничная	0					
Каша пшеничная	180	5,35	5,84	23,94	171,0	
Соус осн.кр.	0					
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0	
Соус осн.кр.	0					
Чай с сахаром	0					
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0	
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0	
Итого за ужин	695	27,87	41,24	115,86	928,3	
Второй ужин						
Снежок	200	5,6	5	22	156,0	
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0	
Итого за день	3457	115,46	124,97	545,95	3 531,8	

МЕНЮ

10 день (среда)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар					
	Выход (г)	Завтрак				ККАЛ
Кулеш пшённый молоч.	0					
Кулеш пшённый молоч.	0					
Кулеш пшённый молоч.	250	8,95	13,96	44,11		339,0
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63		221,9
Батон с сыром и маслом	0					
Какао с молоком	0					
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58		119,0
Итого за завтрак	582	24,14	32,49	118,32		679,9
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200	1		20,2		85,0
вафли	0					
вафли	30	3,56	9,06	18,1		14,0
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3		239,0
Обед						
Кукуруза консервир.	0					
Кукуруза консервир.	120	2,88	2,46	5,48		55,0
Кукуруза консервир.	0					
Щи из свежей капусты с картофелем	0					
Щи из свежей капусты с картофелем	0					
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48		108,0
Плов из говядины	0					
Плов из говядины	0					
Плов из говядины	280	24,81	22,52	34,69		429,0
Компот из смеси сухофруктов	0					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01		133,0
Компот из смеси сухофруктов	0					
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1		375,0
Итого за обед	1050	42,05	35,39	158,76		1 100,0
Полдник						
Сырники из творога с сгущ.молоч.	0					

Сырники из творога с стущ.молок.	200/30	34,33	39,64	22,22	582,0
Сырники из творога с стущ. молок.	0				
Фрукт	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200			19,4	78,0
Итого за полдник	730	36,13	39,94	59,02	740,0
Ужин					
Котлеты рыбные (минтай)	150	17,73	21,08	21,79	349,0
Капуста тушеная (белокачанная)	0				
Капуста тушеная (белокачанная)	0				
Капуста тушеная (белокачанная)	300	6,19	9,71	28,27	226,0
Кисель	0				
Кисель	200	0,1	0,1	23,79	115,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за ужин	800	35,6	35,27	150,95	1 065,0
Второй ужин					
Снежок	200	5,6	5	22	156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0
Итого за день	3592	148,08	157,15	547,35	3 823,9

МЕНЮ

11 день (четверг)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша гречневая с молоком	0				
Каша гречневая с молоком	0				
Каша гречневая с молоком	250	10,29	13,17	52,76	371,0
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,0
Итого за завтрак	582	24,57	30,84	125,34	693,9
Второй завтрак					
Печенье	30	3,5	4,8	21,3	135,0
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
Итого за второй завтрак	230	4,5	4,8	41,5	220,0
Обед					
Морковь припущен.	100	0,4	0,2	11,5	49,0
Суп рассольник на м/к бул.	0				
Суп рассольник на м/к бул.	0				
Суп рассольник на м/к бул.	300	2,41	6,11	14,38	130,0
Овощное рагу с мясом	0				
Овощное рагу с мясом	0				
Овощное рагу с мясом	300	19,6	22,4	26,39	366,8
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за обед	1050	34,65	33,18	161,38	1 053,8
Полдник					
Блины (со сгущенным молоком)	0				
Блины с стущ. молок.	90/30	8,71	8,98	69,68	287,0
Блины с стущ. молок.	0				

Фрукт	0						
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0		
Валитек	200			19,4	78,0		
Яйца варенные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0		
Итого за полдник	660	15,59	13,88	106,76	508,0		
Ужин							
Сосиски отварные	0						
Сосиски отварные	100	10,73	30,04	0,49	316,3		
Макаронные изделия отварные	0						
Макаронные изделия отварные	0						
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,0		
Соус осн.кр.	0						
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0		
Соус осн.кр.	0						
Чай с сахаром	0						
Чай с сахаром	0						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0		
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0		
Итого за ужин	695	29,14	40,82	123,66	959,3		
Второй ужин							
Снежок	200	5,6	5	22	156,0		
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0		
Итого за день	3417	114,05	128,52	580,64	3 591,0		

МЕНЮ

12 день (пятница)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	0				
Суп молочный с макаронными изделиями	0				
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	6,75	19,25	207,9
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0				
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,0
Итого за завтрак	582	22,19	25,28	93,46	548,8
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
вафли	0				
вафли	30	3,56	9,06	18,1	14,0
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3	239,0
Обед					
Горошек зелёный	100	0,4	0,2	11,5	49,0
Суп картофельный с клецками на м/к бул	0				
Суп картофельный с клецками на м/к бул	0				
Суп картофельный с клецками на м/к бул	300	4,27	5,51	22,55	173,0
Суфле из мяса	0				
Суфле из мяса	0				
Суфле из мяса	100	14,4	10,2	4,5	168,2
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	220	4,55	13,43	26,38	254,0
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
Соус осн.кр.	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				

Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за обед	1130	36,0	34,77	174,42	1 162,0
Полдник					
Ватрушка с творогом	0				
Ватрушка с творогом	0				
Ватрушка с творогом	120	14,75	14,52	46,69	323,0
Фрукт	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200			19,4	78,0
Итого за полдник	620	16,55	14,82	83,49	481,0
Ужин					
Тефтели рыбные	0				
Тефтели рыбные	0				
Тефтели рыбные	160	13,22	12,88	18,82	246,0
Каша гречневая рассыпч.	0				
Каша гречневая рассыпч.	0				
Каша гречневая рассыпч.	180	9,96	7,83	40,04	291,0
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
Соус осн.кр.	0				
Кисель	0				
Кисель	0				
Кисель	200	0,14	0,12	23,79	115,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0
Итого за ужин	740	35,04	26,17	160,13	1 037,0
Второй ужин					
Снежок	200	5,6	5	22	156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0
Итого за день	3502	119,94	115,1	571,8	3 623,8

МЕНЮ

13 день (суббота) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	0				
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	0				
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	250	6,07	12,76	39,79	299,0
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	110/12/10	11,11	14,99	56,63	221,9
Батон с сыром и маслом	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,0
Итого за завтрак	582	20,35	30,43	112,37	621,9
Второй завтрак					
Печенье	0				
Печенье	30	3,5	4,8	21,3	135,0
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
Итого за второй завтрак	230	4,5	4,8	41,5	220,0
Обед					
Огурцы соленные кус.	0				
Огурцы соленные кус.	0				
Огурцы соленные кус.	100	0,8	0,1	1,7	10,0
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	0				
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	0				
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	300	2,16	5,9	13,12	125,0
Гуляш из говядины	0				
Гуляш из говядины	120	16,01	18,47	3,18	243,0
Гуляш из говядины	0				
Гороховое пюре	0				

Гороховое пюре	0						
Гороховое пюре	180	15,57	7,83	40,04	291,0		
Компот из смеси сухофруктов	0						
Компот из смеси сухофруктов	0						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,0		
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0		
Итого за обед	1050	46,78	36,77	167,15	1 177,0		
Полдник							
Шанежка с картофелем	0						
Шанежка с картофелем	0						
Шанежка с картофелем	120	7,43	12,84	66,37	330,0		
Фрукт	0						
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0		
Валитек	200			19,4	78,0		
Итого за полдник	620	9,23	13,14	103,17	488,0		
Ужин							
Овощное рагу с мясом	0						
Овощное рагу с мясом	0						
Овощное рагу с мясом	320	6,61	10,37	30,16	242,0		
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,0		
Чай с сахаром	0						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0		
Чай с сахаром	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38	77,1	375,0		
Итого за ужин	710	23,34	19,37	121,49	736,0		
Второй ужин							
Снежок	200	5,6	5	22	156,0		
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0		
Итого за день	3392	109,8	109,51	567,68	3 398,9		

МЕНЮ

14 день (воскресенье) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 12 лет и стар				
	Выход (г)	Завтрак	Б	Ж	У
Каша вязкая молочная кукурузная	0				
Каша вязкая молочная кукурузная	0				
Каша вязкая молочная кукурузная	250		8,68	12,61	69,05
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	110/12/10		11,11	14,99	56,63
Батон с сыром и маслом	0				
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58
Итого за завтрак	582		23,87	31,14	143,26
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200		1		20,2
вафли	0				
вафли	30		3,56	9,06	18,1
Итого за второй завтрак	230		4,56	9,06	38,3
Обед					
Икра кабачковая	100		0,4	0,2	11,5
Суп картофельный с яичными хлопьями на кур. бул	300		2,81	3,4	20,26
Картофельная запеканка с куриц.	0				
Картофельная запеканка с куриц.	0				
Картофельная запеканка с куриц.	300		29,4	25,18	32,7
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50		0,14	0,96	0,38
Соус осн.кр.	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	70/80		11,58	4,38	77,1
Итого за обед	1100		44,99	34,21	173,57
Полдник					
Пирожок с морковью	0				
					1 133,3

Пирожок с морковью	0						
Пирожок с морковью	150	10,65	14,82		46,32		351,0
Фрукт	0						
Фрукт	300	1,8	0,3		17,4		80,0
Валитек	200				19,4		78,0
Итого за полдник	650	12,45	15,12		83,12		509,0
Ужин							
Суфле из печени	0						
Суфле из печени	0						
Суфле из печени	120	14,74	8,18		3,44		148,0
Рис отварной	0						
Рис отварной	0						
Рис отварной	180	4,38	6,45		44,03		252,0
Соус осн.кр.	0						
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96		0,38		10,0
Соус осн.кр.	0						
Капуста тушеная (белокачанная)	0						
Капуста тушеная (белокачанная)	0						
Капуста тушеная (белокачанная)	130	2,68	4,2		12,26		97,0
Кисель	0						
Кисель	200	0,1	0,1		23,79		115,0
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	70/80	11,58	4,38		77,1		375,0
Итого за ужин	830	33,62	24,27		160,97		997,0
Второй ужин							
Снежок	200	5,6	5		22		156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0		22		156,0
Итого за день	3592	125,09	118,8		621,22		3 800,2
Средние значения за 14 дней		122,05	126,94		563,72		3 717,7