

Утверждаю:
И.о. директора ГБУ СО «Балаковский центр «Семья»
Гинжалюк О.А.



14-дневное меню

на возрастную группу от 7-11 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 7-11 лет				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшениная (с маслом)	0				
Каша вязкая молочная пшениная (с маслом)	200	7,82	10	40,1	282,0
Каша вязкая молочная пшениная (с маслом)	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
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	522	17,0	21,02	70,88	541,0
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					
Луковые полукопльца	0				
Луковые полукопльца	80	0,32	0,16	9,2	39,0
Луковые полукопльца	0				
Суп гороховый	0				
Суп гороховый	250	7,8	48,02	15,94	552,0
Суп гороховый	0				
Голубцы ленивые со сметанным соусом	0				
Голубцы ленивые со сметанным соусом	240/30	14,55	11,96	24,64	311,0
Голубцы ленивые со сметанным соусом	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	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				

Итого за обед	900	31,05	63,15	133,19	1 285,0
Полдник					
Королевская ватрушка	0				
Королевская ватрушка	160	23,38	17,69	44,8	432,0
Королевская ватрушка	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Фрукт	0				
Фрукт	0				
Конфета шокол.	0				
Конфета шокол.	30	0,18	0,02	1,74	8,0
Валитек	200			19,4	78,0
Итого за полдник	690	25,36	18,01	83,34	598,0
Ужин					
Рыба запеч. в омлете	110/50	19,63	10,93	4,57	199,0
Рыба запеч. в омлете	0				
Рыба запеч. в омлете	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	200	3,72	10,99	21,58	207,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Чай с сахаром	0				
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				
Итого за ужин	660	31,14	24,86	91,5	712,0
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	3202	114,65	136,84	442,41	3 512,0

МЕНЮ

2 день (вторник) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Завтрак	Б	Ж	У
Каша жидкая молочная из манной крупы	0				
Каша жидкая молочная из манной крупы	0				
Каша жидкая молочная из манной крупы	200		6,11	10,72	32,38
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10		10,36	14,7	51,49
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58
Итого за завтрак	522		16,2	22,6	64,79
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					
свекла припущен.	0				
свекла припущен.	80		0,32	0,16	9,2
свекла припущен.	0				
Щи с рыбными консервами	0				
Щи с рыбными консервами	250		1,76	4,95	7,9
Щи с рыбными консервами	0				
Котлеты куриные	0				
Котлеты куриные	90		13,5	19,8	11,71
Котлеты куриные	0				
Макаронные изделия отварные	0				
Макаронные изделия отварные	150		5,52	4,51	26,44
Макаронные изделия отварные	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50		0,14	0,96	0,38
Хлеб бел/рж	0				
					10,0

Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,0
Компот из смеси сухофруктов	0				
Итого за обед	920	22,3	33,39	139,04	971,0
Полдник					
Блины (со стуженном молоком)	90/30	8,71	8,98	69,68	287,0
Блины с стуж. молок.	0				
Блины с стуж. молок.	0				
Фрукт	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200			19,4	78,0
Яйца вареные	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	0				
Сосиски отварные	90	9,08	25,44	0,41	267,9
Овощи тушёные	0				
Овощи тушёные	250	5,16	8,1	23,57	189,0
Овощи тушёные	0				
Кисель	0				
Кисель	200	0,1	0,1	23,79	115,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				
Итого за ужин	640	22,06	36,56	98,95	821,9
Второй ужин					
Снежок	0				
Снежок	200	5,6	5	22	156,0
Итого за второй ужин	200	5,6	5,0	22	156,0
Итого за день	3172	86,31	120,49	470,06	3 222,9

МЕНЮ

3 день (среда)
Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша вязкая молочная геркулесовая	0				
Каша вязкая молочная геркулесовая	200	6,93	10,09	55,23	340,0
Каша вязкая молочная геркулесовая	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,0
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	0				
Итого за завтрак	522	16,11	21,11	86,01	599,0
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	80	0,32	0,16	9,2	39,0
Свекольник на м/к бул.	0				
Свекольник на м/к бул.	250	2,03	5,01	13,44	118,0
Свекольник на м/к бул.	0				
Плов из говядины	0				
Плов из говядины	240	19,79	20,27	31,22	386,0
Плов из говядины	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	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0		
Хлеб бел/рж	0						
Итого за обед	870	30,52	28,45	137,27	926,0		
Полдник							
Запеканка из творога с морковью с сгущ.молок	0						
Запеканка из творога с морковью с сгущ.молок	180/30	13,24	11,8	38,05	311,0		
Запеканка из творога с морковью с сгущ.молок	0						
Фрукт	0						
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0		
Валитек	200			19,4	78,0		
Итого за полдник	710	15,04	12,1	74,85	469,0		
Ужин							
Биточки рыбные	0						
Биточки рыбные	120	14,18	16,86	17,44	280,0		
Биточки рыбные	0						
Капуста тушеная (свежая)	0						
Капуста тушеная (свежая)	110	2,24	4,04	8,68	85,0		
Капуста тушеная (свежая)	0						
Картофель запечённый	0						
Картофель запечённый	150	3,44	13,16	27,91	244,3		
Картофель запечённый	0						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0		
Чай с сахаром	0						
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0		
Хлеб бел/рж	0						
Итого за ужин	680	27,65	37	119,38	915,3		
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	3212	99,43	108,46	481,01	3 285,3		

МЕНЮ

4 день (четверг)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша молоч. 'Дружба'	200	5,79	10,65	31,89	248,0
Каша молоч. 'Дружба'	0				
Каша молоч. 'Дружба'	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,0
Какао с молоком	0				
Итого за завтрак	522	15,88	22,53	64,3	525,0
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
вафли	0				
вафли	30	3,56	9,06	18,1	154,8
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3	239,0
Обед					
Кукуруза консервир.	0				
Кукуруза консервир.	0				
Кукуруза консервир.	100	2,31	1,96	4,39	44,0
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бул.	0				
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бул	250	2,69	2,84	17,45	119,0
Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бул	0				
Зразы с яйцом	0				
Зразы с яйцом	110	7,67	10,18	12,56	185,0
Зразы с яйцом	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,72	10,99	21,58	207,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0

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	50/50		7,72			2,92		51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0								
Итого за обед	990		24,91			29,94		139,77	948,0
Полдник									
Булочка московская	0								
Булочка московская	80		6,68			6,96		35,88	193,0
Булочка московская	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	90		9,08			25,44		0,41	267,9
Овощи тушеные	230		4,75			7,45		21,68	174,0
Рис отварной	0								
Рис отварной	55		1,34			1,97		13,45	77,0
Рис отварной	0								
Соус осн.кр.	0								
Соус осн.кр.	0								
Соус осн.кр.	50		0,14			0,96		0,38	10,0
Кисель	0								
Кисель	200		0,1			0,1		23,79	115,0
Хлеб бел/рж	0								
Хлеб бел/рж	50/50		7,72			2,92		51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0								
Итого за ужин	725		23,13			38,84		111,11	893,9
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	3247		82,56			108,23		448,16	3 112,9

МЕНЮ

5 день (пятница)

Столовая

Список диет: Все

Наименование		Дети-сироты 7-11 лет				
		Выход (г)	Завтрак	Б	Ж	У
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	0					
Суп молочный с макаронными изделиями	200			4,6	3,4	43,4
Суп молочный с макаронными изделиями	0					
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	100/12/10			10,36	14,7	51,49
Кофейный напиток с молоком	200			3,17	2,68	15,95
Кофейный напиток с молоком	0					
Кофейный напиток с молоком	0					
Итого за завтрак	522			18,13	20,78	110,84
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						
Морковь припущен.	80			0,32	0,16	9,2
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	250			1,8	4,92	10,93
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	0					
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	0					
Гуляш из говядины	0					
Гуляш из говядины	110			16,01	18,47	3,18
Гуляш из говядины	0					
Каша гречневая рассыпч.	0					
Каша гречневая рассыпч.	150			8,3	8,95	37,37
Каша гречневая рассыпч.	0					
Компот из смеси сухофруктов	0					
Компот из смеси сухофруктов	200			0,66	0,09	32,01
Компот из смеси сухофруктов	0					
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	50/50			7,72	2,92	51,4
Хлеб бел/рж	0					
Итого за обед	1080			24,75	26,86	104,0
Итого за день	1832			42,88	47,64	214,84

Итого за обед		890	34,81	35,51	144,09	1 032,0
Полдник						
Сырники из творога с стущ.молок.	0					
Сырники из творога с стущ.молок.	0					
Сырники из творога с стущ. молок.	160/30		27,46	31,71	17,77	465,0
Фрукт	0					
Фрукт	300		1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200				19,4	78,0
Итого за полдник	690		29,26	32,01	54,57	623,0
Ужин						
Рыба по польски суфле	0					
Рыба по польски суфле	120		14,73	8,19	3,43	149,0
Рыба по польски суфле	0					
Тушёный картофель	0					
Тушёный картофель	250		5,23	17,63	35,18	325,0
Тушёный картофель	0					
Чай с сахаром	0					
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	13,95	56,0
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	50/50		7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0					
Итого за ужин	670		27,75	28,76	103,96	780,0
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	3202		120,05	126,86	476,96	3 345,9

МЕНЮ

6 день (суббота)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Завтрак			ККАЛ
Каша жидкая молоч. пшеничная	0				
Каша жидкая молоч пшеничная	200	8,23	10,53	42,21	297,0
Каша жидкая молоч. пшеничная	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,0
Итого за завтрак	522	22,67	28,77	111,28	627,9
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
вафли	0				
вафли	30	3,56	9,06	18,1	154,8
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3	239,0
Обед					
Свекла припущен.	80	0,32	0,16	9,2	39,0
Суп картофельный с клецками на м/к бул	0				
Суп картофельный с клецками на м/к бул	250	3,56	4,59	18,79	144,0
Суп картофельный с клецками на м/к бул	0				
Суфле из мяса	0				
Суфле из мяса	90	8,21	6,23	6,96	128,0
Суфле из мяса	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,72	10,99	21,58	207,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
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	50/50			7,72		2,92		51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0								
Итого за обед	950	Полдник	24,33		25,94		139,98		911,0
Омлет натуральный	0								
Омлет натуральный	110		10,23		18,21		1,93		212,0
Омлет натуральный	0								
Фрукт	0								
Фрукт	300		1,8		0,3		17,4		80,0
Валитек	200						19,4		78,0
Хлеб бел/рж	0								
Хлеб бел/рж	25/25		3,86		1,46		25,7		125,0
Хлеб бел/рж	0								
Итого за полдник	660	Ужин	15,89		19,97		64,43		495,0
Фрикадельки рыбные	0								
Фрикадельки рыбные	110		9,18		3,3		8,95		102,0
Фрикадельки рыбные	0								
Гороховое пюре	0								
Гороховое пюре	150		12,98		6,53		33,36		243,0
Гороховое пюре	0								
Соус осн.кр.	0								
Соус осн.кр.	0								
Соус осн.кр.	50		0,14		0,96		0,38		10,0
Кисель	0								
Кисель	200		0,1		0,1		23,79		115,0
Хлеб бел/рж	0								
Хлеб бел/рж	25/25		3,86		1,46		25,7		125,0
Хлеб бел/рж	0								
Итого за ужин	590	Второй ужин	26,26		12,35		92,18		595,0
Снежок	0								
Снежок	200		5,6		5		22		156,0
Итого за второй ужин	200		5,6		5,0		22		156,0
Итого за день	3152		99,31		101,09		368,17		3 023,9

МЕНЮ

7 день (воскресенье) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Завтрак	Б	Ж	У
Завтрак					
Каша вязкая молочная кукурузная	0				
Каша вязкая молочная кукурузная	200		6,94	10,09	55,24
Каша вязкая молочная кукурузная	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10		10,36	14,7	51,49
Кофейный напиток с молоком	0				
Кофейный напиток с молоком	200		3,17	2,68	15,95
Кофейный напиток с молоком	0				
Итого за завтрак	522	20,47	27,47	122,68	652,9
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	220,0
Обед					
Горошек зелёный	80		0,32	0,16	9,2
Щи из свежей капусты с картофелем	0				
Щи из свежей капусты с картофелем	250		1,77	4,95	7,9
Щи из свежей капусты с картофелем	0				
Жаркое по-домашнему с мясом	0				
Жаркое по-домашнему с мясом	250		20,36	22,75	20,84
Жаркое по-домашнему с мясом	0				
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01
Компот из смеси сухофруктов	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	50/50		7,72	2,92	51,4
Хлеб бел/рж	0				
Итого за обед	880	30,83	30,87	121,35	882,0
Полдник					

Кух с сгущ.молоч.	0						
Кух с сгущ.молоч	80	7,4	8,53		50,0		308,7
Кух с сгущ.молоч.	0						
Фрукт	0						
Фрукт	300	1,8	0,3		17,4		80,0
Валитек	200						78,0
Итого за полдник	580	9,2	8,83		67,4		466,7
Ужин							
Суфле из печени	0						
Суфле из печени	90	11,05	6,14		2,58		111,0
Суфле из печени	0						
Макаронные изделия отварные	0						
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51		26,44		168,0
Макаронные изделия отварные	0						
Соус осн.кр.	0						
Соус осн.кр.	0						
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96		0,38		10,0
Чай с сахаром	0						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02		13,95		56,0
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92		51,4		250,0
Хлеб бел/рж	0						
Итого за ужин	590	24,5	14,55		94,75		595,0
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	3002	95,1	91,52		469,68		2 972,6

МЕНЮ

8 день (понедельник) Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Завтрак	Б	Ж	У
Каша вязкая молочная геркулесовая	0				
Каша вязкая молочная геркулесовая	200		6,93	10,09	55,23
Каша вязкая молочная геркулесовая	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10		10,36	14,7	51,49
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58
Какао с молоком	0				
Итого за завтрак	522	21,37	28,33	124,3	670,9
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	154,8
Обед					
Салат луковый	80		0,32	0,16	9,2
Суп картофельный с мясными фрикадельками	0				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		9,25	7,25	16,5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	0				
Запеканка капустная с мясом	0				
Запеканка капустная с мясом	250		6,49	11,95	23,59
Запеканка капустная с мясом	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50		0,14	0,96	0,38
Компот из смеси сухофруктов	0				
Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,09	32,01
Компот из смеси сухофруктов	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	50/50		7,72	2,92	51,4
Хлеб бел/рж	0				
Итого за обед	930	24,58	23,33	133,08	826,5

Полдник						
Пудинг из творога с сгущ. молок.	0					
Пудинг из творога с сгущ. молок.	160/30	20,71	16,21		53,05	441,0
Пудинг из творога с сгущ. молок.	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	720	22,69	15,93		91,59	607,0
Ужин						
Рыба под маринадом	0					
Рыба под маринадом	120/40	17,88	3,96		4,18	124,0
Рыба под маринадом	0					
Картофельное пюре с маслом сливочным	0					
Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,13	12,21		23,98	230,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	0					
Кисель	0					
Кисель	0					
Кисель	200	0,1	0,1		23,79	115,0
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92		51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0					
Итого за ужин	660	29,83	19,19		103,35	719,0
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	3262	108,63	100,84		512,62	3 218,4

МЕНЮ

9 день (вторник)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша жидкая молочная из манной крупы	0				
Каша жидкая молочная из манной крупы	0				
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,0
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
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	522	19,64	28,1	99,82	563,9
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	80	0,32	0,16	9,2	39,0
Свекольник на кур.бул.	0				
Свекольник на кур. бул.	250	2,03	5,01	13,44	118,0
Свекольник на кур. бул.	0				
Картофельная запеканка с куриц.	0				
Картофельная запеканка с куриц.	250	24,5	17,55	27,25	357,8
Картофельная запеканка с куриц.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
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	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				

Итого за обед	930	35,37	26,69	133,68	907,8
Полдник					
Пирожок с капустой	0				
Пирожок с капустой	125	8,69	10,13	44,71	289,4
Пирожок с капустой	0				
Фрукт	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200			19,4	78,0
Итого за полдник	625	10,49	10,43	81,51	447,4
Ужин					
Сосиски отварные	0				
Сосиски отварные	90	9,08	25,44	0,41	267,9
Каша пшеничная	0				
Каша пшеничная	150	4,89	5,34	21,89	156,0
Каша пшеничная	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
Чай с сахаром	0				
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56,0
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				
Итого за ужин	590	21,9	34,68	88,03	739,9
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	3097	97,5	109,7	466,54	3 035,0

МЕНЮ

10 день (среда)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет					
	Выход (г)	Завтрак	Б	Ж	У	ККАЛ
Кулеш пшённый молоч.	0					
Кулеш пшённый молоч.	200		7,16	11,17	35,29	271,0
Кулеш пшённый молоч.	0					
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	0					
Батон с сыром и маслом	100/12/10		10,36	14,7	51,49	211,9
Какао с молоком	0					
Какао с молоком	200		4,08	3,54	17,58	119,0
Итого за завтрак	522		21,6	29,41	104,36	601,9
Второй завтрак						
Сок фруктовый	200		1		20,2	85,0
вафли	0					
вафли	30		3,56	9,06	18,1	154,8
Итого за второй завтрак	230		4,56	9,06	38,3	239,0
Обед						
Кукуруза консервир.	0					
Кукуруза консервир.	0					
Кукуруза консервир.	100		2,31	1,96	4,39	44,0
Щи из свежей капусты с картофелем	0					
Щи из свежей капусты с картофелем	250		1,77	4,95	7,9	90,0
Щи из свежей капусты с картофелем	0					
Плов из говядины	0					
Плов из говядины	240		21,26	20,27	31,22	386,0
Плов из говядины	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	50/50		7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0					
Итого за обед	890		33,72	30,19	126,92	903,0
Полдник						
Сырники из творога с стущ.молоч.	0					

Сырники из творога с стущ.молок.	0						
Сырники из творога с стущ. молок.	160/30		27,46		31,71	17,77	465,0
Фрукт	0						
Фрукт	300		1,8		0,3	17,4	80,0
Фрукт	200					19,4	78,0
Валитек	690		29,26		32,01	54,57	623,0
Итого за полдник							
		Ужин					
Котлеты рыбные (минтай)	110		13		15,46	15,98	256,0
Капуста тушеная (белокачанная)	0						
Капуста тушеная (белокачанная)	250		5,16		8,09	23,56	188,0
Капуста тушеная (белокачанная)	0						
Капуста тушеная (белокачанная)	0						
Кисель	200		0,1		0,1	23,79	115,0
Кисель	0						
Хлеб бел/рж	50/50		7,72		2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0						
Хлеб бел/рж	660		25,98		26,57	114,73	809,0
Итого за ужин							
		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	3192		120,72		132,24	460,88	3 331,9

МЕНЮ

11 день (четверг)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша гречневая с молоком	0				
Каша гречневая с молоком	200	8,23	10,53	42,21	297,0
Каша гречневая с молоком	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
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	522	21,76	27,91	109,65	609,9
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.	80	0,32	0,16	9,2	39,0
Суп рассольник на м/к бул.	0				
Суп рассольник на м/к бул.	250	2,01	5,09	11,98	108,0
Суп рассольник на м/к бул.	0				
Овощное рагу с мясом	0				
Овощное рагу с мясом	250	17,5	20,0	23,57	327,5
Овощное рагу с мясом	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	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				
Итого за обед	880	28,22	28,26	128,16	857,5
Полдник					
Блины (со стуженным молоком)	90/30	8,71	8,98	69,68	287,0
Блины с сгущ. молок.	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 вареные	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	90		9,08		25,44		0,41		267,9
Макаронные изделия отварные	0								
Макаронные изделия отварные	150		5,52		4,51		26,44		168,0
Макаронные изделия отварные	0								
Соус осн.кр.	0								
Соус осн.кр.	0								
Соус осн.кр.	50		0,14		0,96		0,38		10,0
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	50/50		7,72		2,92		51,4		250,0
Хлеб бел/рж	0								
Итого за ужин	590		22,53		33,83		92,58		751,9
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	3082		98,2		113,68		500,65		3 102,4

МЕНЮ

12 день (пятница)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	0				
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	15,4	166,3
Суп молочный с макаронными изделиями	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,0
Итого за завтрак	522	20,04	23,64	84,47	497,2
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
вафли	0				
вафли	30	3,56	9,06	18,1	154,8
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3	239,0
Обед					
Горошек зелёный	80	0,32	0,16	9,2	39,0
Суп картофельный с клецками на м/к бул	0				
Суп картофельный с клецками на м/к бул	250	3,56	4,59	18,79	144,0
Суп картофельный с клецками на м/к бул	0				
Суфле из мяса	0				
Суфле из мяса	90	12,96	9,18	4,05	151,4
Суфле из мяса	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,72	10,99	21,58	207,0
Картофельное пюре с маслом сливочным	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
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	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				
Итого за обед	950	29,08	28,89	137,41	934,4
Полдник					
Ватрушка с творогом	0				
Ватрушка с творогом	110	13,52	13,31	42,8	296,0
Ватрушка с творогом	0				
Фрукт	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200			19,4	78,0
Итого за полдник	610	15,32	13,61	79,6	454,0
Ужин					
Тефтели рыбные	0				
Тефтели рыбные	140	11,57	11,27	16,47	215,0
Тефтели рыбные	0				
Каша гречневая рассыпч.	0				
Каша гречневая рассыпч.	150	8,3	8,95	37,37	263,0
Каша гречневая рассыпч.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
Кисель	0				
Кисель	200	0,14	0,16	23,79	115,0
Кисель	0				
Хлеб бел/рж	0				
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				
Итого за ужин	640	27,87	24,26	129,41	853,0
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	3152	102,47	104,46	491,18	3 133,6

МЕНЮ

13 день (суббота)
Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	0				
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	200	4,86	10,21	31,83	239,0
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
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	522	18,39	27,59	99,27	551,9
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.	80	0,64	0,08	1,36	8,0
Огурцы соленные кус.	0				
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	250	1,8	4,92	10,93	104,0
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	0				
Борщ с капустой и картофелем на м/к бул	0				
Гуляш из говядины	0				
Гуляш из говядины	0				
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,0
Гороховое пюре	0				
Гороховое пюре	150	12,98	6,53	33,36	243,0

Гороховое пюре	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	50/50	7,72	2,92			51,4			250,0
Хлеб бел/рж	0								
Итого за обед	880	38,35	31,33			131,95			959,0
Полдник									
Шанежка с картофелем	0								
Шанежка с картофелем	100	6,19	10,7			55,31			275,0
Шанежка с картофелем	0								
Фрукт	0								
Фрукт	300	1,8	0,3			17,4			80,0
Валитек	200					19,4			78,0
Итого за полдник	600	7,99	11,0			92,11			433,0
Ужин									
Овощное рагу с мясом	0								
Овощное рагу с мясом	250	5,16	8,1			23,57			189,0
Овощное рагу с мясом	0								
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6			0,28			63,0
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	50/50	7,72	2,92			51,4			250,0
Хлеб бел/рж	0								
Итого за ужин	580	18,03	15,64			89,2			558,0
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	3012	92,86	95,36			476,03			2 877,9

МЕНЮ

14 день (воскресенье)

Столовая

Список диет: Все

Наименование	Дети-сироты 7-11 лет				
	Выход (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
Завтрак					
Каша вязкая молочная кукурузная	0				
Каша вязкая молочная кукурузная	200	6,94	10,09	55,24	340,0
Каша вязкая молочная кукурузная	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	0				
Батон с сыром и маслом	100/12/10	10,36	14,7	51,49	211,9
Какао с молоком	0				
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,0
Какао с молоком	0				
Итого за завтрак	522	21,38	28,33	124,31	670,9
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1		20,2	85,0
вафли	0				
вафли	30	3,56	9,06	18,1	154,8
Итого за второй завтрак	230	4,56	9,06	38,3	239,0
Обед					
Икра кабачковая	80	0,32	0,16	9,2	39,0
Суп картофельный с яичными хлопьями на кур. бул	250	2,34	2,83	16,88	114,0
Картофельная запеканка с куриц.	0				
Картофельная запеканка с куриц.	250	24,5	20,98	27,25	357,8
Картофельная запеканка с куриц.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	0				
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96	0,38	10,0
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	50/50	7,72	2,92	51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0				
Итого за обед	930	35,68	27,94	137,12	903,8
Полдник					
Пирожок с морковью	0				
Пирожок с морковью	120	8,3	11,86	37,06	280,8
Пирожок с морковью	0				
Фрукт	0				
Фрукт	300	1,8	0,3	17,4	80,0
Валитек	200			19,4	78,0
Итого за полдник	620	10,1	12,16	73,86	438,8
Ужин					

Суфле из печени	0					
Суфле из печени	110	13,51	7,5		3,15	136,0
Суфле из печени	0					
Рис отварной	0					
Рис отварной	160	3,89	5,73		39,13	224,0
Рис отварной	0					
Соус осн.кр.	0					
Соус осн.кр.	0					
Соус осн.кр.	50	0,14	0,96		0,38	10,0
Капуста тушеная (белокачанная)	0					
Капуста тушеная (белокачанная)	95	1,96	3,07		8,96	71,0
Капуста тушеная (белокачанная)	0					
Кисель	0					
Кисель	200	0,1	0,1		23,79	115,0
Хлеб бел/рж	0					
Хлеб бел/рж	50/50	7,72	2,92		51,4	250,0
Хлеб бел/рж	0					
Итого за ужин	715	26,96	19,74		123,14	785,0
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	3217	104,28	102,23		518,73	3 193,5
Средние значения за 14 дней		101,32	110,29		469,38	3 159,7