



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 12 лет и старше (обеды по 126,18)

1 неделя 1 день							
Завтрак							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
729	Суп молочный с макаронами № 120-2011	230	20,84	4,72	8,33	18,38	145,05
737	Сыр (порциями) № 15-2011	15	22,70	4,02	3,78	0,00	50,10
1090	Какао с молоком № 382-2011	200	23,57	3,97	3,20	25,78	144,00
616	Хлеб водированный	36	3,82	2,77	0,29	18,40	85,85
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	581	90,13	15,88	16,00	72,36	470,00

Обед							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	16,22	1,70	4,89	13,48	100,34
1105	Биточки мясные со смет. соусом № 268-2011, 50/50	100	45,06	8,56	13,17	7,22	175,40
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб водированный	50	5,34	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	47	4,83	2,72	0,52	16,28	82,80
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,20	0,20	17,38	69,88
	Итого	977	126,18	28,18	30,61	133,12	915,69

1 неделя 2 день							
Завтрак							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,41	1,54	6,74	10,76	106,08
1098	Плов из птицы (филе) № 291-15, 50/150	200	67,22	16,05	13,06	39,75	335,96
616	Хлеб водированный	38	4,04	2,77	0,29	18,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	2,46	0,12	0,03	11,90	45,96
	Итого	588	90,13	20,48	20,12	80,81	572,95

Обед							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	100	19,97	1,39	10,12	7,47	127,59
751	Суп с макаронными изделиями № 111-11	250	7,70	2,26	5,02	15,59	117,64
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	37,11	10,22	5,72	20,08	244,60
1087	Пюре картофельное № 312-15	190	37,37	4,00	5,93	33,66	183,02
616	Хлеб водированный	50	5,34	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	43	4,35	2,72	0,52	16,28	82,80
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	14,34	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	983	126,18	24,10	27,98	137,33	964,11

1 неделя 3 день							
Завтрак							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
1107	Котлеты мясные (особые) № 269-2011, 50/50	100	44,73	7,27	12,22	7,22	166,67
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	15,76	7,92	6,17	45,59	273,93
616	Хлеб водированный	42	4,49	2,77	0,29	18,40	84,95

684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	600	90,13	19,73	23,70	90,71	655,59
Обед							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,42	1,53	6,73	10,77	106,08
754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	14,56	5,08	5,33	19,45	147,83
643	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 60/40	100	53,30	18,64	13,26	15,29	221,93
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	6,27	5,86	37,20	209,80
616	Хлеб йодированный	22	2,26	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	20	2,00	2,72	0,52	16,28	82,80
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03.07.20	250	19,00	0,61	0,09	15,87	66,95
	Итого	922	126,18	37,94	32,11	135,29	931,39

1 неделя 4 день							
Завтрак							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из tvor. с морк. с соусом молоч. № 224-2011, 150/50	200	64,22	13,03	14,71	33,35	286,87
616	Хлеб йодированный	50	3,31	2,77	0,84	18,40	94,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,13	0,03	9,46	43,32
600	Яблоки (порезками)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	550	90,13	16,33	15,98	71,01	470,14

Обед							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	100	16,43	1,42	6,73	8,68	98,17
757	Щи из свежей капусты и картофеля № 88-2011	250	16,59	1,69	6,10	9,24	98,56
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 50/50	110	61,81	11,95	14,34	11,93	228,96
1081	Каша ячневая (россыпчатая) № 302-15	180	11,22	6,76	3,30	38,83	245,48
616	Хлеб йодированный	36	3,84	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	35	3,62	2,72	0,52	16,28	82,80
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,20	0,20	17,38	69,88
	Итого	961	126,18	27,82	31,51	122,77	919,84

1 неделя 5 день							
Завтрак							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,76	7,92	4,15	43,25	246,07
616	Хлеб йодированный	37	3,88	2,77	0,34	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	3,40	0,16	0,03	9,46	37,32
	Итого	634	90,13	23,01	36,03	81,80	742,62

Обед							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
836	Винегрет овощной с зел. горошком № 67-15	100	22,03	1,57	10,13	7,93	129,98
779	Рассольник ленинградский № 96-11	250	21,20	2,10	5,11	16,72	124,11
1128	Птица, тушеная в соусе № 290-15, 50/50	100	45,74	15,16	11,70	3,01	178,24
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб йодированный	36	3,80	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	35	3,61	2,72	0,52	16,28	82,80
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,84	0,57	0,00	24,72	97,63
	Итого	951	126,18	35,52	34,30	139,75	1016,64

1 неделя 6 день							
Завтрак							
№ рецеп.	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, г	Цена, р	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,
701	Салат из квашеной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
1111	Шницель мясной № 268-2011, 70/30	100	53,20	9,19	15,74	8,88	217,77
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	180	11,22	5,73	3,30	37,83	207,97
616	Хлеб водированный	29	3,04	2,77	0,34	18,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,77	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	660	90,13	19,38	24,39	81,36	627,17

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,42	1,53	6,73	10,77	106,08
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	16,27	1,99	2,71	17,16	102,89
804	Мясо тушеное свиное № 256-11, 50/50	100	52,58	10,76	23,54	2,47	265,77
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	8,27	3,86	47,20	219,80
616	Хлеб водированный	45	4,80	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	45	4,60	2,72	0,52	16,28	82,80
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,20	0,20	17,38	69,88
	Итого	970	126,18	28,56	37,88	131,69	943,22

2 недели 1 день

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1089	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	250,00	35,73	6,99	7,75	48,79	291,44
862	Яйца вареные № 209-15	40,00	21,60	5,08	4,60	0,28	62,80
782	Масло (порциями) № 14-11	5,00	8,64	0,05	3,63	0,07	33,10
737	Сыр (порциями) № 15-2011	10,00	15,13	2,68	2,52	0,00	33,40
616	Хлеб водированный	45,00	4,78	2,77	0,34	18,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250,00	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	600,00	90,13	17,73	18,87	79,36	552,34

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,25	6,08	7,87	89,85
680	Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	250	16,22	1,70	4,89	13,48	100,34
711	Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом № 297-2011, 70/30	100	50,84	12,12	12,09	15,85	208,12
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11	180	15,76	7,92	6,17	45,59	273,93
616	Хлеб водированный	20	1,39	2,77	0,34	18,40	84,95
812	Компот из яблок № 342-11	180	9,27	0,14	0,14	12,51	50,31
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	930	126,18	26,40	30,11	123,49	852,50

2 недели 2 день

Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
1114	Запеканка из творога с морковью и соусом молочный № 224-2011, 150/50	200	64,22	13,03	14,71	33,35	286,87
616	Хлеб водированный	23	2,46	2,77	0,34	18,40	94,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	100	19,20	0,40	0,40	9,80	45,00
	Итого	573	90,13	16,36	15,48	73,37	473,47

Обед

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Винегрет овощной № 67-11	150	29,94	2,09	15,18	11,21	191,38
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	300	15,60	2,60	6,00	16,55	131,00
1015	Плов из птицы (бедро) № 291-15, 50/150	220	56,74	18,83	19,34	47,73	418,07
616	Хлеб водированный	46	4,91	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	45	4,65	2,72	0,52	16,28	82,80

759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	14,34	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	861	126,18	29,75	41,71	136,02	1031,71

2 недели 3 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции,	Цена, р	Пищевые н-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	100	16,44	1,41	6,74	8,69	98,16
1144	Котлеты рубл. из филе птицы со смет. соусом № 295-11, 60/40	100	45,90	9,89	6,96	5,97	130,25
608	Каша гречневая рассыпч. № 302-11	180	20,96	10,32	6,52	50,65	307,88
616	Хлеб водироанный	31	3,26	2,77	0,34	20,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	210	3,57	0,13	0,03	9,93	39,18
	Итого	621	90,13	24,52	20,59	95,64	660,42

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции,	Цена, р	Пищевые н-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39
764	Суп картофельный с макарон. изделиями № 103-11	250	16,99	2,64	2,77	20,46	119,58
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
1081	Каша ячневая (рассыпчатая) № 302-15	190	11,84	5,73	3,30	38,83	207,97
616	Хлеб водироанный	50	5,34	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	45	4,65	2,72	0,52	16,28	82,80
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,20	0,20	17,38	69,88
	Итого	985	126,18	26,78	37,53	123,88	944,05

2 недели 4 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции,	Цена, р	Пищевые н-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
1142	Тефтели гов. со сметанным соусом № 279-15, 50/50	100	50,09	6,82	12,49	10,30	178,48
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	6,27	3,86	37,20	209,80
616	Хлеб водироанный	35	3,65	2,77	0,34	20,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,83	46,65
	Итого	665	90,13	17,37	22,80	87,60	609,73

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции,	Цена, р	Пищевые н-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
709	Икра морковная № 75-2011	100	16,43	1,42	6,73	8,68	98,17
1113	Суп картофельный с рисом № 101-15	250	16,27	3,99	2,71	17,16	102,89
1031	Жаркое по-домашнему (св. лопатка) № 259-15, 50/150	210	74,72	16,91	22,18	54,64	507,06
616	Хлеб водироанный	50	5,28	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	45	4,64	2,72	0,52	16,28	82,80
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	8,84	0,57	0,00	24,72	97,63
	Итого	805	126,18	28,69	32,46	141,92	984,54

2 недели 5 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции,	Цена, р	Пищевые н-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
708	Икра свекольная № 75-2011	100	16,42	1,53	6,73	10,77	106,08
1129	Птица, тушеная в соусе № 290-15 50/50	110	50,31	16,67	12,87	3,31	196,06
801	Каша пшеница рассыпчатая № 302-11 (изм. масло)	200	14,66	8,81	6,86	50,66	304,37
616	Хлеб водироанный	42	4,49	2,77	0,34	20,40	84,95
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	4,25	0,16	0,03	11,82	46,65
	Итого	702	90,13	29,95	26,83	96,96	738,12

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порция,	Цена, р	Пищевые н-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
701	Салат из квашенной капусты № 47-2011	100	20,90	1,60	4,99	7,68	83,39

754	Суп картоф. с бобовыми № 102-11	250	14,56	5,08	5,33	19,45	147,83
234	Котлеты или биточки рыбные № 234-2011	100	37,11	10,22	5,72	9,20	121,51
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	35,40	3,77	9,07	27,56	206,75
616	Хлеб водированный	31	3,31	3,08	0,32	20,44	96,00
615	Хлеб бородинский	20	2,03	2,72	0,52	16,28	82,80
812	Компот из яблок № 342-11	250	12,87	0,20	0,20	17,38	69,88
	Итого	931	126,18	26,67	26,14	117,98	808,16

2 недели 6 день

Завтрак

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции,	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
689	Салат из свеклы отварной № 52-2011	100	13,50	1,35	6,08	7,87	89,85
878	Гуляш свиной лопатка № 260-15, 50/50	100	53,59	10,81	25,43	2,82	284,43
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	18,64	6,27	3,86	37,20	209,80
616	Хлеб водированный	25	2,62	2,77	0,34	20,40	84,95
682	Чай с сахаром № 376-2011	180	1,78	0,09	0,02	8,57	33,09
	Итого	585	90,13	21,29	35,73	76,86	702,12

Обед

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции,	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
753	Вангрет овощной № 67-11	100	19,97	1,39	10,12	7,47	127,59
761	Суп крестьянский с крупой № 98-11	250	13,00	2,17	5,00	13,80	109,17
1143	Тефтели из филе птицы с овощами 50/50	100	56,19	11,95	14,34	11,93	228,96
731	Каша пшеничная с маслом № 302-2011	180	15,76	7,92	4,15	43,25	246,07
616	Хлеб водированный	35	3,74	2,70	0,29	17,89	84,00
615	Хлеб бородинский	31	3,18	2,11	0,40	12,62	64,17
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	14,34	0,43	0,35	23,81	112,46
	Итого	946	126,18	28,66	34,65	130,77	972,42