

Неделя первая
1-й понедельник

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)			Кал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)			Кал ЭЦ
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	

Завтрак:

416	Какао с молоком	150	3,1 5	2,7 15	13	88,99	180	3,78	3,258	15,55	106,79
101	Каша мол. жидкая из овсяных хлопьев с маслом	160	5,0	7,2	18,3	158,2	210	6,7	9,7	24,4	211,0
3	Батон с маслом и сыром	30/10/ 5	4,7 3	9,2 4	14,5 6	209,98	45/10/5	6,24	12,3	19,44	280,2

2 Завтрак:

420	Раженка	100	2,9	2,5	4,2	51,11	150	4,35	3,75	6,3	76,67
Б/Н	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,17	3,32	13,62	93,4	20	1,17	3,32	13,62	93,4

Обед:

100	Суп Рассольник Ленинградский	180	1,89	3,672	9,54	78,84	250	2,625	5,1	13,25	109,5
385	Рис отварной с маслом	120	3,012	4,344	31,08	175,4	150	3,77	5,430	38,85	219,3
271	Рыбная котлета	60	7,98	2,82	5,75	80,25	80	10,64	3,76	7,67	107
9	Салат с квашеной капустой	40	0,64	2,4	3,28	37,6	40	0,64	2,4	3,28	37,6
390	Компот из свежих яблок	150	0,120	0,120	17,91	73,2	180	0,144	0,144	21,492	87,84
Б/Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
Б/Н	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	2,97	30	1,98	0,36	10,02	59,87

Уплотненный полдник:

209	Пудинг творожный с изюмом	65	2,258	3,809	21,2	128,3	130	4,516	7,618	42,4	256,6
411	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	180	0,054	0,018	8,388	33,606
403	Яблоко запеченное с изюмом						80	0,30	0,031	26,26	109,2
369	Соус молочный сладкий	15	0,91	0,68	1,99	15,23	30	0,582	1,36	3,98	30,45

Неделя первая
1 й вторник

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ
Завтрак:											
412	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
1	Батон с маслом	25\5	2,142	6,6	12,79	119,22	30\5	2,5	7,7	14,91	139,09
199	Каша Молочная жидкая манная	160	2,5	3,94	16,62	111,5	210	3,25	5,18	21,81	146,3

2 Завтрак:											
386	Свежие фрукты (Банан)	100	1,5	0,5	21	95	100	1,5	0,5	21	95

Обед:											
86	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,74	2,272	11,43	73,6	250	2,175	2,841	14,29	92,01
360	Язык отварной говяжий	30	5,01	3,12	0,27	49,2	50	8,35	5,2	0,45	82
339	Пюре картофельное с маслом	120	2,45	3,84	16,35	80,2	150	3,1	4,95	22,65	116,4
16	Салат из соевых.огурцов с луком	40	0,32	2,4	1,04	27,2	40	0,32	2,4	1,04	27,2
394	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,009	12,1	54,9	180	0,4	0,02	24,99	109,8
Б\Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
Б\Н	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87

Уплотненный полдник:											
350	Тефтели мясные с рисом						180	18,9	14,63	21,9	294,7
Б\Н	Хлеб ржаной						20	0,97	0,18	6,24	29,7
400	Кисель из сока	150	0,0	0	10,	42,525	180	0,043	0	12,72	51,03
			36		599						
535	Пирожок с картошкой	80	4,2	3,6	23,	145,33	80	4,27	3,6	23,9	145,33
			7		9						

Неделя первая
1 среда

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)			Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)			Ккал ЭЦ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У			
Завтрак:											
412	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
1	Батон с маслом	2515	2,142	6,6	12,79	119,22	3015	2,50	7,7	14,91	139,09
229	Омлет Натуральный	65	6,1	5,98	1,14	79	85	7,82	8	1,5	103,3
12 (ту)	Салат из консер. кукурузы	25	0,58	0,31	3,58	16,75	50	1,17	0,7	7,20	34,53

2. Завтрак:											
386	Свежие фрукты (Яблоко)	100	0,72	0,16	6,48	34,4	100	0,72	0,16	6,48	34,4

Обед:											
№	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)			Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)			Ккал ЭЦ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У			
89	Суп картофельный с фрикадельками из мяса	180	4,78	3,73	11,12	97,2	250	6,635	5,18	15,44	135
315	Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	120	10,61	6,81	15,04	164	120	10,61	6,81	15,04	164
416	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,6	65,8	180	0,612	0,252	18,7	79
Б/Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
Б/Н	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87
53	Икра овощная	40	0,6	1,44	3,4	28,8	60	0,6	1,44	3,4	28,8

Уплотненный полдник:											
№	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)			Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)			Ккал ЭЦ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У			
256	Макаронны отварные с маслом	80	2,64	4,4	17,44	121,681	130	4,29	7,15	28,34	197,73
346	Суфле из отварного мяса	60	11,42	10,2	1,5	145,8	80	15,21	13,6	2,2	194,43
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	180	2,808	2,394	12,762	84,01
489	Кондитерские изделия (Пряник)						30	1,94	2,46	20,5	112

Неделя первая
1й четверг

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ
-------------	--------------------	----------------------	---	---	---	---------	----------------------	---	---	---	---------

Завтрак:

412	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	180	0,12	0,02	10,2	41
3	Батон с сыром и маслом	30/10/5	4,73	9,24	14,56	209,98	45/10/5	6,24	12,3	19,44	280,2
199	Каша молочная жидкая рисовая	160	1,653	2,96	20,92	117,4	210	2,17	3,89	27,45	154

2 Завтрак:

420	Кефир	100	4,35	3,75	6,0	75	150	5,22	4,3	6,8	87
Б/Н	Кондитерские изд.(Печенье)	10	0,585	1,66	6,81	46,7	20	1,17	3,32	13,62	93,4

Обед:

63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,224	3,47	4,81	55,44	250	1,7	4,82	6,68	77
339	Котлета мясная из говядины	60	10,56	7,38	9	145,8	80	14,08	9,84	12	194,4
179	Каша пшеничная с маслом	130	5,46	3,65	33,6	188,8	130	5,46	3,65	33,6	188,8
390	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,021	27,76	113
Б/Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
Б/Н	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87
42	Салат Зимний	40	1,0	2,52	3,32	40	60	1,5	3,78	4,98	60

Уплотненный полдник:

418	Сок фруктовый	150	0,7	0,1	11,6	52	180	0,9	0,2	18,18	82,8
244	Ленивые вареники из творога	105	14,83	10,86	15,3	218	135	20,067	13,98	19,7	280,3
369	Соус молочный сладкий	15	0,2	0,6	1,99	15,23	30	0,582	1,36	3,98	30,45

386	Свежие фрукты (Яблоки)								100	0,72	0,16	6,48	34,4
-----	------------------------	--	--	--	--	--	--	--	-----	------	------	------	------

Неделя первая
1-я пятница

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	
Завтрак:												
411	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	6,99	28,005	180	0,054	0,018	8,388	33,606	
2	Батон с джемом	25	1,25	1,97	13,8	79	50	2,49	3,93	27,56	156	
199	Каша молочная жидкая Пшеница	160	3,46	4,57	24,7	154	210	4,59	4,90	31,26	187	

2 Завтрак:												
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43	

Обед:

87	Суп картофельный с бобовыми	180	7,142	1,3	3,082	83,34	250	9,93	1,8	4,3	115,8
292	Жаркое по домашнему с мясом	170	11,09	12,173	11,75	201,46	220	14,35	15,753	11,775	260,715
394	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,009	12,1	54,9	180	0,4	0,02	24,99	109,8
БН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
БН	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87
47	Салат Винегрет овощной	40	0,64	2,48	2,65	35,2	60	0,97	3,72	3,97	52,8

Уплотненный полдник:

419	Молоко кипяченое	150	4,5	4,08	7,5	85,84	180	5,48	4,88	9,07	103
-----	------------------	-----	-----	------	-----	-------	-----	------	------	------	-----

180	Каша гречневая с овощами					205	7,59	8,61	32,8	240,7
531	Ватрушка с творогом	70	9,2 ²	5,48 ²	29,2 ²	202	9,22	5,48	29,2	202

Неделя вторая
2й понедельник

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	
Завтрак:												
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	
3	Батон с маслом и сыром	30/10/5	4,73	9,24	14,56	209,98	45/5	6,24	12,3	19,44	280,2	
254	Пудинг творожный с яблоком	130	17,8	14,0	19,02	272	130	17,8	14,0	19,02	272	

2 Завтрак:												
420	Раженка	100	2,9	2,5	4,2	51,11	150	4,35	3,75	6,3	76,67	
Б/Н	Кондитерские изделия (Печенье)	20	1,17	3,32	13,62	93,4	20	1,17	3,32	13,62	93,4	

Обед:												
87	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,8	11,75 ²	97,03	250	5,5	5,3	16,33	134,8	
340	Пюре картофельное с морковкой	100	1,91	3,081	12,01	83,5	130	2,48	4,006	15,62	108,5	
285	Рыбный пудинг запеченный	75	9,51	4,32	6,23	102	110	12,94	6,75	9,63	151	
390	Компот из свежих яблок	150	0,122 ⁰	0,12	17,91	73,2	180	0,144	0,144	21,492	87,84	
Б/Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1	
Б/Н	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87	

31	Салат из свеклы с соевыми орешком	40	0,47	0,67	1,74	14,8	40	0,47	0,67	1,74	14,8
Уплотненный полдник:											
416	Какао с молоком	150	3,15	2,175	13	88,99	180	3,78	3,258	15,55	106,79
199	Каша мол. жидкая из овсяных хлопьев с маслом	160	5,0	7,2	18,3	158,2	210	6,7	9,7	24,4	211,0
456 (гу)	Булочка Веснушка						50	5	3,84	33,55	180,4
БН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	20	1,58	0,24	10,26	53,4

Неделя вторая

2 вторник

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ
Завтрак:											
412	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,033	8,5	34,17	180	0,12	0,04	10,2	41
1	Батон с маслом	25\5	2,142	6,6	12,79	119,22	30\5	2,5	7,7	14,91	139,0
199	Каша молочная жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	210	3,18	3,89	26,38	153
2 Завтрак:											
386	Фрукты (Банан)	100	1,5	0,5	21	95	100	1,5	0,5	21	95

Обед:

114	Суп картофельный с рисом	180	5,4	3,96	13,32	107,64	250	7,5	5,5	18,5	149,5
330	Каша гречневая с маслом	130	7,45	5,28	33,49	211,3	130	7,45	5,28	33,49	211,3
БН	Печень по-строгановски	60	8,20	5,9	4,41	104,71	80	10,94	7,86	5,88	139,62
БН	Икра овощная	40	0,6	1,44	3,4	28,8	40	0,9	2,16	5,1	43,2
394	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,009	12,1	54,9	180	0,4	0,02	24,99	109,8
БН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
БН	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87

Уплотненный полдник:

400	Кисель из сока фруктового	150	0,0 36	0	10, 599	42,525	180	0,043	0	12,72	51,03
489	Кондитерские изделия (Пряники)	20	1,9 4	2,46	20, 5	112	30	1,94	2,46	20,5	112
227	Дйло отварное куриное	40	2,1	1,9	0,1	49,6					
303	Тертели мясные (1 вариант)						80	5,91	6,56	7,81	114
Б/Н	Хлеб ржаной	20	0,9 7	0,18	6,2 4	29,7	20	0,97	0,18	6,24	29,7
380	Капуста белокачанная тушеная						150	2,484	3,89	11,32	91,12

Неделя вторая
2 среда

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ
-------------	--------------------	----------------------	---	---	---	---------	----------------------	---	---	---	---------

Завтрак:											
412	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,033	8,5	34,17	180	0,12	0,04	10,2	41
3	Батон с маслом и сыром	30\10/5	4,73	9,24	14,56	209,98	45\10/5	6,24	12,3	19,44	280,2
199	Каша молочная жидкая Гречневая	160	4,9	6,1	9,02	160,2	210	5,8	8,3	10,9	181

2 Завтрак:											
386	Свежие фрукты (Яблоко)	100	0,72	0,16	6,48	34,4	100	0,72	0,16	6,48	34,4
Б/Н	Кондитерские изделия (Печенье)	10	0,585	1,66	6,81	46,7	20	1,17	3,32	13,62	93,4

Обед:											
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	4,49	2,43	12,53	90	250	5,61	3,027	15,8	112,3
330	Плов из мяса говядины	160	22,26	7,73	35,69	301	160	22,26	7,73	35,69	301
Б/Н	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,4	3,28	37,6	40	0,64	2,4	3,28	37,6
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	180	0,61	0,25	18,67	79

Б/Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
Б/Н	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87

Уплотненный подлинк:

278	Омлет Драчена	65	4,0	9,27	1,6	104	85	5,58	11,23	2,83	135
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,63	70	180	2,808	2,394	12,762	84,01
150	Икра кабачковая	40	0,6	1,44	3,4	28,8	60	0,9	2,16	5,1	43,2
544	Булочка Российская						60	4,1	4,2	28,5	168
Б/Н	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,24	10,26	53,4	20	1,58	0,24	10,26	53,4

Неделя вторая

2 четверг

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ
-------------	--------------------	----------------------	---	---	---	---------	----------------------	---	---	---	---------

Завтрак:

412	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,033	8,5	34,17	180	0,12	0,04	10,2	41
1	Батон с маслом	2515	2,142	6,6	12,79	119,22	3015	2,5	7,7	14,91	139,09
100	Сул молочный из макаронных изделий	200	5,75	5,212	18,84	146	250	7,19	6,53	23,56	183

2 Завтрак:

420	Кефир	100	4,35	3,75	6,00	75	150	5,22	4,3	6,8	87
Б/Н	Зефир	20	0,16	0,02	15,93	65,2	30	0,24	0,03	23,94	97,8

Обед:

63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,224	3,47	4,81	55,44	250	1,7	4,82	6,68	77
----	--	-----	-------	------	------	-------	-----	-----	------	------	----

290	Гуляш из отварного мяса	120	16,1	11,47	9,14	204,5	160	21,5	15,3	12,8	272,7
390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	180	0,144	0,144	21,492	87,9
БН	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
БН	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87
179	Каша пшеничная с маслом	130	5,46	3,65	33,6	188,8	155	6,51	4,35	40,05	225
42	Салат Зимний	40	1,0	2,52	3,32	40	60	1,5	3,78	4,98	60

Уплотненный подлинк:

249	Пудинг творожный с рисом	65	2,2 58	3,80 9	21, 2	128,3	130	4,516	7,618	42,4	256,6
86	Повидло	15	0,2	0	30	130,2	30	0,4	0	60	260
386	Свежие фрукты (Яблоко)						100	0,72	0,16	6,48	34,4
418	Сок фруктовый	150	0,7	0,18	11, 6	52	180	0,9	0,2	18,18	82,8

Неделя второй

2 пятница

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций (2-3 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ	Масса порций (3-7 г)	Б	Ж	У	Ккал ЭЦ
-------------	--------------------	----------------------	---	---	---	---------	----------------------	---	---	---	---------

Завтрак:

412	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,033	8,5	34,17	180	0,12	0,04	10,2	41
1	Батон с маслом	2515	2,142	6,6	12,79	119,22	3015	4,73	9,24	14,56	209,98
199	Каша молочная жидкая пшениная	160	3,46	4,57	24,7	154	210	4,59	4,9	31,26	187

2 Завтрак:

386	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43
-----	----------	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	----

Обед:

117	Бульон куриный с гречками	200	3,124	0,332	16,444	81,2	250	3,91	0,416	20,55	102
181	Картофель запеченный с маслом в т/соусе	120	2,593	5,676	10,22	99,8	120	2,593	5,676	10,22	99,8
339	Биточки мясные	60	10,56	7,38	9	145,8	80	14,08	9,84	12	194,4
394	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,009	12,1	54,9	180	0,4	0,02	24,99	109,8
Б/Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	30	2,37	0,36	15,4	80,1
Б/Н	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	29,7	30	1,98	0,36	10,02	59,87
47	Салат Винегрет овощной	60	0,97	3,72	3,97	52,8	60	0,97	3,72	3,97	52,8
419	Соус томатный	15	0,174	0,63	1,203	11,18	30	0,348	1,26	2,406	22,35

Уплотненный полдник:

448 (ту)	Пицца Детская	100	7,7 3	20,3 8	21,7 7	304,5	100	7,73	20,38	21,77	304,5
419	Молоко кипяченое	150	4,5 7	4,08	7,56	85,84	180	5,48	4,88	9,07	103
256	Макароны отварные с маслом						130	4,29	7,15	28,34	197,73
411	Дйцо отварное куриное						40	2,1	1,9	0,1	49,6