

## Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №1  
понедельник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
469	Макароны отвар сладкие	150/15	5,28	7,80	54,94	310,40
337*	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	62,80
468	Зеленый горошек отвар	100	3,035	2,732	6,351	61,935
628	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,083	0,057	15,220	60,560
3*	Батон со слив маслом и с сыром	80/20/25	12,686	24,390	40,084	352,760
<b>Итого</b>			<b>26,08</b>	<b>39,58</b>	<b>116,88</b>	<b>879,53</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
131	Суп картофельный с клецками	300	5,847	6,661	29,570	198,930
200	Картофель отварной с луком	200	4,492	11,745	34,306	249,492
309	Рыба тушеная в томате с овощами	125/125	29,128	31,257	9,005	431,421
51	Салат из отварной свеклы	100	1,44	4,09	8,74	76,24
588	Компот из сухофрукты	200	0,278	0,02	29,980	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,603	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,675	0,752	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>49,63</b>	<b>55,13</b>	<b>183,15</b>	<b>1275,33</b>
<b>Полдник</b>						
644	Молоко кипяченое	200	5,600	5,000	9,400	106,00
294	Сырники со сгущенным молоком	150/25	23,754	31,91	45,19	365,330
<b>Итого</b>			<b>29,35</b>	<b>36,91</b>	<b>54,59</b>	<b>471,33</b>
<b>Ужин</b>						
214	Каша пшеничная вязкая	200	4,00	3,41	26,16	148,36
425/528	Биточки из говядины с соусом	100/50	14,48	18,87	2,36	205,40
74	Икра кабачковая	100	1,88	4,60	8,000	114,68
642	Какао на молоке	200	3,81	3,20	25,85	144,85
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>32,62</b>	<b>31,43</b>	<b>133,93</b>	<b>856,25</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
<b>Итого</b>			<b>6,700</b>	<b>5,000</b>	<b>11,250</b>	<b>188,50</b>
<b>Всего</b>			<b>147,7</b>	<b>169,0</b>	<b>558,9</b>	<b>3459,32</b>
			1	1	4	

## Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №2  
вторник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
162	Суп молочный манный с сахаром	200/13	6,06	5,92	35,22	217,51
10*	Горячий бутерброд с сыром	60	8,87	12,08	19,99	227,85
75	Икра морковная	100	1,58	6,75	8,47	96,93
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,25	22,31	102,300
10	Батон со слив маслом	40/20	3,86	15,94	24,16	257,96
<b>Итого</b>	<b>Итого:</b>		<b>11,845</b>	<b>20,071</b>	<b>50,766</b>	<b>725,330</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>2,14</b>	<b>0,95</b>	<b>45,00</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
141	Суп картофельный рыбными фрикадельками	300/30	7,400	3,9	20,68	148,17
499	Плов с курицей	300	29,63	30,54	44,33	423,23
5	Овощи соленые в ассортим (капуста или баклаж. квашен )	100	0,64	2,03	1,20	26,62
646	Напитки из цитрусовых (лимонный, апельсиновый или мандариновый)	200	0,144	0,016	24,43	96,21
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,603	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,675	0,752	34,59	165,44
	<b>Итого:</b>		<b>34,245</b>	<b>21,303</b>	<b>69,290</b>	<b>1082,200</b>
<b>Полдник</b>						
678	Пирожок с джемом	100	8,96	6,5	65,96	358,84
594	Кисель молочный	200	5,04	4,500	24,43	156,04
<b>Итого</b>			<b>14,00</b>	<b>11,00</b>	<b>90,39</b>	<b>514,88</b>
<b>Ужин</b>						
430/528	Запеканка картофельная с говядиной под соусом	243/50	20,62	22,36	40,32	429,85
53*	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,21	0,22	4,18	25,3
646	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,25
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,603	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>131,58</b>	<b>101,23</b>	<b>522,64</b>	<b>723,62</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,7	5,000	11,250	188,500
<b>Итого</b>			<b>6,700</b>	<b>5,000</b>	<b>11,250</b>	<b>188,500</b>

<b>Всего</b>			<b>104,0</b>	<b>112,5</b>	<b>426,9</b>	<b>3493,7</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

день №3  
среда

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
464	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	42,77	180,21
67	Колбаса п/к	50	8,09	16,86		184,20
468	Кукуруза консервированная отвар	100	3,04	2,73	6,35	61,94
628	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,25
10	Батон со слив маслом	80/20	6,9	17,16	44,45	250,3
<b>Итого</b>			<b>23,78</b>	<b>42,60</b>	<b>108,58</b>	<b>789,30</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
193	Свекольник со сметаной	300/15	4,03	5,96	16,95	133,54
472	Картофельное пюре	200	3,98	5,53	28,81	170,38
303	Рыба припущенная	125	32,84	10,92	0,49	231,45
481	Морковь тушеная с черносливом	100	2,51	5,94	6,50	89,60
590	Кисель из замороженной фрукты	200	1,23	0,15	28,39	121,30
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>20,20</b>	<b>29,85</b>	<b>152,69</b>	<b>1055,46</b>
<b>Полдник</b>						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
296	Пудинг творожный со сгущ молоком	200/20	4,03	5,96	16,95	225,50
<b>Итого</b>			<b>9,63</b>	<b>10,96</b>	<b>26,35</b>	<b>331,50</b>
<b>Ужин</b>						
52	Картофель и овощи тушеные в соусе	250	5,24	4,18	34,92	201,55
425	Оладьи печеночные	100	20,02	16,56	4,04	246,42
303	Капуста припущенная	100	2,51	5,94	6,50	89,60
643	Какао на молоке	200	3,81	3,20	25,85	144,85
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>40,03</b>	<b>31,23</b>	<b>142,85</b>	<b>880,66</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,000	11,250	188,500
<b>Итого</b>			<b>6,70</b>	<b>5,00</b>	<b>11,25</b>	<b>188,50</b>
<b>Всего</b>			<b>103,6</b>	<b>120,6</b>	<b>500,8</b>	<b>3504,6</b>
			1	1	4	

## Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №4  
четверг

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
162	Суп молочный рисовый сладкий	200/13	5,41	5,93	32,97	218,06
285	Омлет с сыром	120	14,37	21,55	2,10	261,60
18	Свекла отварная	100	1,50	0,10	9,10	42,00
238	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,88	2,08	105,91	180,33
10	Батон со слив маслом	45/20	3,625	15,85	22,67	250,1
<b>Итого</b>			<b>26,78</b>	<b>45,52</b>	<b>172,76</b>	<b>785,67</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
131	Суп картофельный с рыбной консервой	300	8,54	6,67	24,53	183,15
465	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	27,40	169,80
357	Мясо отварное	100	24,95	21,42	1,15	245,52
5	Овощи соленные в ассортименте (баклажаны, квашенная капуста)	100	1,71	4,09	3,19	58,94
385	Компот из заморож фруктой	200	0,26		29,92	117,60
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>49,45</b>	<b>39,33</b>	<b>157,74</b>	<b>1084,20</b>
<b>Полдник</b>						
594	Кисель молочный	200	1,18		21,41	89,41
15	Кондитерские изделия в ассортименте	100	8,33	13,11	82,67	484,44
<b>Итого</b>			<b>9,51</b>	<b>13,11</b>	<b>104,08</b>	<b>573,85</b>
<b>Ужин</b>						
443	Рагу из курицы	300	20,42	20,55	39,58	409,69
75	Икра морковная	100	1,92	6,75	7,98	69,40
630	Чай с сахаром с молоком	200	1,60	1,30	17,36	84,75
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	2,45	0,50	23,00	110,00
<b>Итого</b>			<b>32,32</b>	<b>29,85</b>	<b>87,92</b>	<b>786,33</b>
<b>2 Ужин</b>						
11	Батон с джемом	40/25	3,208	1,2	37,547	172,693
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
<b>Итого</b>			<b>9,91</b>	<b>6,20</b>	<b>48,80</b>	<b>361,19</b>

<b>Всего</b>			<b>131,2</b>	<b>134,9</b>	<b>630,4</b>	<b>3215,2</b>
			1	1	4	

## Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №5  
пятница

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
464	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	5,11	4,92	42,81	235,55
66	Колбаса варёная отварная	50	7,35	5,73		80,85
485	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	2,38	5,12	12,67	105,44
629	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,08	0,06	15,22	60,56
10	Батон со слив маслом	85/20	12,070	24,15	40,1	431,8
<b>Итого</b>			<b>26,99</b>	<b>39,99</b>	<b>110,80</b>	<b>750,00</b>
<b>2 Завтрак</b>						
<b>1</b>	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
<b>2</b>	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
138	Суп картофельный бобовыми	200	4,39	3,78	15,31	110,40
320	Рыба запеченная с картофелем по русски	400	31,59	17,41	38,88	426,44
6	Овощи соленные в ассортименте (огурцы, помидоры)	103	1,13	0,21	3,91	23,69
588	Компот из сухофрукты	200	0,278	0,02	29,980	118,260
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>45,84</b>	<b>22,77</b>	<b>159,63</b>	<b>1023,21</b>
<b>Полдник</b>						
695	Ватрушка с творогом	100	16,90	15,40	56,27	337,43
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
<b>Итого</b>			<b>22,50</b>	<b>20,40</b>	<b>65,67</b>	<b>443,43</b>
<b>Ужин</b>						
431	Макаронник с говядиной	243/50	37,81	25,44	148,10	286,22
481	Морковь тушенная с яблоками	100	3,55	3,18	17,97	115,94
642	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>53,57</b>	<b>33,17</b>	<b>263,40</b>	<b>786,30</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
<b>Итого</b>			<b>6,700</b>	<b>5,000</b>	<b>11,250</b>	<b>188,500</b>
<b>Всего</b>			<b>158,9</b>	<b>122,2</b>	<b>669,8</b>	<b>3125,7</b>

## Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №6  
суббота

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
262	Каша геркулесовая жид на молоке	200	8,13	10,32	39,51	212,82
286	Омлет	110	10,92	17,20	2,61	207,60
468	Фасоль отварная	100	3,035	2,732	6,351	61,935
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,54	26,58	122,52
10	Батон со слив маслом	45/20	3,625	15,85	22,67	250,1
<b>Итого</b>			<b>27,47</b>	<b>47,64</b>	<b>97,72</b>	<b>854,97</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>2,14</b>	<b>0,95</b>	<b>45,00</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
131	Суп картофельный	300	3,05	6,18	24,00	154,76
257	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	27,40	187,06
454	Котлета куриная	100	13,90	18,02	0,40	192,77
6	Овощи соленные в ассортименте (баклажаны, квашенная капуста)	100	1,71	4,09	3,19	58,94
588	Напиток из изюма или кураги	200	0,28	0,00	29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>32,93</b>	<b>35,45</b>	<b>156,46</b>	<b>1020,98</b>
<b>Полдник</b>						
293	Ленивые вареники со сметаной	200/20	27,60	35,03	36,82	576,76
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
<b>Итого</b>			<b>33,20</b>	<b>40,03</b>	<b>46,22</b>	<b>682,76</b>
<b>Ужин</b>						
83	Сельдь с гарниром	50/10/50	9,2	6,75	4,55	115,48
185	Голубцы с мясом и рисом	250	18,74	18,54	16,45	308,18
75	Икра морковная	100	1,58	6,75	8,47	96,93
629	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,18	57,56
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>29,03</b>	<b>26,71</b>	<b>111,65</b>	<b>771,86</b>
<b>2 Ужин</b>						
11	Батон с джемом	40/25	3,208	1,200	37,547	172,693
645	Кисломолочный продукт	200	6,700	5,000	11,250	188,500
<b>Итого</b>			<b>9,908</b>	<b>6,200</b>	<b>48,797</b>	<b>361,193</b>

<b>Всего</b>			<b>152,1</b>	<b>166,7</b>	<b>546,5</b>	<b>3326,40</b>
			1	1	4	

**Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)  
для детей с 12 лет до 18 лет**

день №7  
воскресенье

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
472	Картофельное пюре	200	3,48	5,08	27,96	160,84
302	Рыба отварная	125	28,16	20,60	0,49	300,09
71	Овощи свежие в ассортименте	100	2,00	0,80	4,60	42,00
630	Чай с сахаром с молоком	200	0,02	0,05	17,62	87,69
10	Батон со слив маслом	80/20	3,625	15,85	22,67	250,1
<b>Итого</b>			<b>37,28</b>	<b>42,38</b>	<b>73,34</b>	<b>840,72</b>
<b>2 Завтрак</b>						
23	Фрукты консервированная (персики или ананасы)	300	2,40	0,92	34,68	160,50
<b>Итого</b>			<b>2,40</b>	<b>0,92</b>	<b>34,68</b>	<b>160,50</b>
<b>Обед</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/12	2,088	5,26	14,87	111,68
257	Плов с говядины	300	34,59	35,94	50,09	665,32
51*	Салат из отварной свеклы	100	1,44	4,00	8,74	76,24
585	Компот из замороженной фрукты	200	0,20	0,04	13,52	57,58
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>44,67</b>	<b>46,60</b>	<b>158,76</b>	<b>1220,01</b>
<b>Полдник</b>						
15	Кондитерские изделия	100	8,33	13,11	82,67	384,44
2	Соки или нектары в ассортименте	200	1,18		21,41	89,41
<b>Итого</b>			<b>9,51</b>	<b>13,11</b>	<b>104,08</b>	<b>473,85</b>
<b>Ужин</b>						
221	Котлеты картофельные	200/5	5,70	13,75	44,36	311,10
66	Сосиски	80	9,02	19,60	1,31	218,12
210	Капуста тушеная	200	2,296	3,81	9,53	80,95
2	Сок томатный	200	2,22		7,78	42,22
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>25,39</b>	<b>38,52</b>	<b>134,53</b>	<b>961,58</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,70	5,00	11,25	188,50
<b>Итого</b>			<b>6,700</b>	<b>5,000</b>	<b>11,250</b>	<b>188,500</b>
<b>Всего</b>			<b>126,0</b>	<b>146,5</b>	<b>516,6</b>	<b>3845,2</b>
			1	1	4	

## Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №8  
понедельник

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
274	Макароны отвар с сыром	180	4,50	12,16	66,67	215,33
337*	Яйцо отварное	40	140,29	14,30	1,97	195,50
468	Зеленый горошек отвар	100	3,035	2,732	6,351	61,935
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,25
10	Батон со слив маслом	80/20	12,07	24,15	40,10	221,80
<b>Итого</b>			<b>160,10</b>	<b>53,39</b>	<b>130,10</b>	<b>705,35</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
136	Суп картофельный с рисовой крупой	300	3,65	5,58	24,12	155,82
200	Картофель отварной с луком	200	4,49	11,75	34,31	249,49
309	Рыба тушеная в томате с овощами	125/100	33,81	21,59	9,01	186,33
5	Овощи соленные в ассортименте (баклажаны, квашенная капуста)	100	1,71	4,09	3,19	58,94
588	Компот из с/ф	200	0,28	0,00	29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>52,38</b>	<b>44,35</b>	<b>172,08</b>	<b>1078,03</b>
<b>Полдник</b>						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
294	Сырники со сметаной	150/25	22,89	30,81	43,74	244,14
<b>Итого</b>			<b>28,49</b>	<b>35,81</b>	<b>53,14</b>	<b>350,14</b>
<b>Ужин</b>						
663	Пельмени мясные	250	29,96	26,71	56,29	590,80
18	Свекла отварная	100	1,50	0,10	9,10	42,00
642	Какао на молоке	200	4,39	3,76	26,83	155,84
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>44,30</b>	<b>31,92</b>	<b>163,77</b>	<b>786,33</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
<b>Итого</b>			<b>6,700</b>	<b>5,000</b>	<b>11,250</b>	<b>188,500</b>



<b>Всего</b>			<b>295,2</b>	<b>171,4</b>	<b>589,4</b>	<b>3367,5</b>
			1	1	4	

**Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)  
для детей с 12 лет до 18 лет**

день **№9**  
**вторник**

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
262	Каша манная жид на молоке	200	7,78	12,08	19,99	227,85
10*	Горячий бутерброд с сыром	60	8,87	12,08	19,99	227,85
247	Капуста цветная припущенная	100	1,88	4,60	8,000	114,68
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,25	22,31	102,30
10	Батон со слив маслом	45/20	3,63	15,85	22,67	250,10
<b>Итого</b>			<b>23,55</b>	<b>45,85</b>	<b>92,95</b>	<b>922,78</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
101	Суп уха	300	8,54	6,67	24,53	183,15
430	Рулет картофельный с говядиной соус № 540	243/50	20,62	22,36	40,32	429,85
6	Овощи соленые в ассортименте (огурцы, помидоры)	100	1,21	0,22	4,18	25,30
595	Кисель из замороженной фрукты	200	0,28	0,02	29,98	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>39,09</b>	<b>30,62</b>	<b>170,56</b>	<b>1065,75</b>
<b>Полдник</b>						
678	Пирожок с курагой	100	6,10	4,42	54,37	281,37
644	Молоко кипяченое	200	5,600	5,000	9,400	106,00
<b>Итого</b>			<b>11,70</b>	<b>9,42</b>	<b>63,77</b>	<b>387,37</b>
<b>Ужин</b>						
257	Каша пшеничная вязкая	200	5,11	4,92	27,82	178,70
444	Птица тушенная в соусе № 528	104	26,68	27,46	1,35	304,08
75	Икра морковная	100	1,92	6,75	7,98	69,40
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,25
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>42,36</b>	<b>40,53</b>	<b>123,71</b>	<b>918,62</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5

<b>Итого</b>			<b>6,700</b>	<b>5,000</b>	<b>11,250</b>	<b>188,500</b>
<b>Всего</b>			<b>126,7</b>	<b>132,3</b>	<b>486,2</b>	<b>3742,2</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №10  
среда

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
257	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	42,37	243,91
67	Колбаса п/к	50	8,09	16,86		184,20
74	Икра свекольная	100	1,78	6,47	9,91	103,55
629	Чай с сахаром и с лимоном	200/7	0,08	0,06	15,22	60,56
10	Батон со слив маслом	80/15	4,010	16	25,16	57,56
<b>Итого</b>			<b>19,51</b>	<b>45,19</b>	<b>92,66</b>	<b>649,78</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
193	Свекольник	300	5,55	5,80	27,40	187,06
470	Картофель отварной	200	4,49	11,75	34,31	249,49
302	Рыба отварная	100	26,33	8,75	0,49	185,88
468	Зеленый горошек отвар	100	3,04	2,73	6,35	61,94
588	Компот из сухофрукты	200	0,278	0,02	29,980	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>49,29</b>	<b>30,55</b>	<b>132,63</b>	<b>1147,82</b>
<b>Полдник</b>						
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
297	Запеканка творожный со сметаной	150/20	25,80	40,17	26,58	374,80
<b>Итого</b>			<b>31,40</b>	<b>45,17</b>	<b>35,98</b>	<b>480,80</b>
<b>Ужин</b>						
151	Картофель запеченый в сметанном соусе	250	19,11	22,63	35,04	207,34
416	Тефтели из говядины	100	14,15	18,87	2,36	235,47
303	Капуста припущенная	100	2,51	5,94	6,50	89,40
643	Какао на сгущ молоко	200	4,12	4,50	29,14	169,61
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>49,50</b>	<b>53,44</b>	<b>107,63</b>	<b>1047,01</b>
<b>2 Ужин</b>						

645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
<b>Итого</b>			<b>6,60</b>	<b>5,90</b>	<b>9,90</b>	<b>119,00</b>
<b>Всего</b>			<b>118,6</b>	<b>108,6</b>	<b>458,6</b>	<b>3208,1</b>
			1	1	4	

## Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №11  
четверг

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
161	Суп молочный макаронными изделиями сладкий	200/13	4,68	4,69	33,27	192,81
284	Омлет с сыром	120	14,37	21,55	2,10	261,60
71	Овощи свежие в ассортименте	100	2,00	0,80	4,60	42,00
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,88	2,08	105,91	180,33
10	Батон со слив маслом	45/20	3,625	15,85	22,67	250,1
<b>Итого</b>			<b>26,56</b>	<b>44,97</b>	<b>168,55</b>	<b>926,84</b>
<b>2 Завтрак</b>						
3	Фрукты консервированные (ананасы или персики)	300	0,08	0,08	23,33	93,14
2	Соки или нектары	200	1,18		21,41	89,41
<b>Итого</b>			<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>23,33</b>	<b>93,14</b>
<b>Обед</b>						
131	Суп картофельный с рыбной консервой	300	8,54	6,67	24,53	183,15
257	Каша пшеничная вязкая	200	5,10	0,15	38,38	121,30
401	Гуляш из говядины	100	16,26	24,73	4,88	245,52
51	Салат из отварной свеклы	100	1,44	4,09	8,74	76,24
590	Кисель из замороженной фрукты	200	1,23	0,15	28,39	121,30
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>41,02</b>	<b>37,15</b>	<b>176,47</b>	<b>1056,70</b>
<b>Полдник</b>						
644	Молоко кипячёное	200	5,60	5,00	9,40	106,55
15	Кондитерские изделия	100	8,33	13,11	82,67	232,00
<b>Итого</b>			<b>13,93</b>	<b>18,11</b>	<b>92,07</b>	<b>338,55</b>
<b>Ужин</b>						
443	Рагу из птицы	300	20,42	20,55	39,58	409,69
6	Овощи квашенные в ассортименте	100	1,53	3,08	2,82	47,47
628	Чай с сахаром	200	1,60	1,30	17,36	84,75
8	Хлеб пшеничный	60	5,93	0,75	36,08	179,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	2,45	0,50	23,00	110,00
<b>Итого</b>			<b>31,93</b>	<b>26,18</b>	<b>82,76</b>	<b>786,33</b>

2 Ужин						
11	Батон с джемом	40/25	3,208	1,2	37,547	172,693
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,700	5,0	11,25	188,5
<b>Итого</b>			<b>9,91</b>	<b>6,20</b>	<b>48,80</b>	<b>361,19</b>
<b>Всего</b>			<b>132,8</b>	<b>132,7</b>	<b>592,0</b>	<b>3215,2</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №12  
пятница

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
257	Каша пшеничная вязкая слад	200	5,11	4,92	42,81	235,55
67	Колбаса варёная отварная	50	7,35	5,73		80,85
74	Икра из баклажан	100	3,55	3,18	17,97	115,94
628	Чай с сахаром	200/7	0,08	0,06	15,22	60,56
10	Батон со слив маслом	85/20	12,070	24,15	40,1	431,8
<b>Итого</b>			<b>23,54</b>	<b>31,55</b>	<b>116,10</b>	<b>763,21</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
138	Суп картофельный бобовыми	300	4,39	3,78	15,31	110,40
320	Рыба запеченная с картофелем по русски	400	30,13	35,26	41,10	623,24
180	Морковь тушеная	103	1,13	0,21	3,91	23,69
585	Компот из замороженной фрукты	200	0,20	0,04	13,52	57,58
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>44,30</b>	<b>40,64</b>	<b>145,39</b>	<b>1023,21</b>
<b>Полдник</b>						
695	Ватрушка с творогом	100	16,90	15,40	56,27	337,43
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
<b>Итого</b>			<b>22,50</b>	<b>20,40</b>	<b>65,67</b>	<b>443,43</b>
<b>Ужин</b>						
431	Макаронник с говядиной	243/50	37,81	25,44	148,10	286,22
75	Икра свекольная	100	3,55	3,18	17,97	115,94
642	Какао на молоке	200	3,77	3,20	25,78	144,00
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>53,57</b>	<b>33,17</b>	<b>263,40</b>	<b>786,30</b>
<b>2 Ужин</b>						
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00

<b>Итого</b>			<b>6,600</b>	<b>5,900</b>	<b>9,900</b>	<b>119,000</b>
<b>Всего</b>			<b>128,6</b>	<b>132,6</b>	<b>532,0</b>	<b>3225,7</b>
			1	1	4	

## Меню приготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №13  
суббота

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
162	Суп молочный рисовый сладкий	200/13	8,13	10,32	39,51	212,82
284	Омлет	110	10,92	17,20	2,61	207,60
468	Фасоль отварная	100	3,035	2,732	6,351	61,935
637	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	1,54	26,58	122,52
10	Батон со слив маслом	80/20	3,625	15,85	22,67	250,1
<b>Итого</b>			<b>27,47</b>	<b>47,64</b>	<b>97,72</b>	<b>854,97</b>
<b>2 Завтрак</b>						
1	Фрукты свежие в ассортименте	300	2,40	0,92	34,68	160,50
2	Сок или нектары фруктовые	200	0,87	0,00	24,40	98,66
<b>Итого</b>			<b>3,27</b>	<b>0,92</b>	<b>59,08</b>	<b>259,16</b>
<b>Обед</b>						
129	Суп рассольник Ленинградский	300	3,05	6,18	24,00	154,76
464	Каша гречневая вязкая	150	5,55	5,80	27,40	187,06
460	Котлета рубленные куриные	100	13,90	18,02	0,40	192,77
75	Икра морковная	100	1,71	4,09	3,19	58,94
646	Цитрусовые напитки (апельсиновый, мандариновый, лимонный)	200	0,28	0,00	29,92	118,26
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>32,93</b>	<b>35,45</b>	<b>156,46</b>	<b>1020,98</b>
<b>Полдник</b>						
293	Ленивые вареники со слив масл	200/20	27,60	35,03	36,82	576,76
644	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	106,00
<b>Итого</b>			<b>33,20</b>	<b>40,03</b>	<b>46,22</b>	<b>682,76</b>
<b>Ужин</b>						
405	Рагу из говядины	250	18,74	18,54	16,45	308,18
485	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	1,58	6,75	8,47	96,93
628	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,18	57,56
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>29,03</b>	<b>26,71</b>	<b>111,65</b>	<b>771,86</b>
<b>2 Ужин</b>						

11	Батон с джемом	40/25	3,208	1,200	37,547	172,693
645	Кисломолочный продукт в ассортименте	220	6,60	5,90	9,90	119,00
<b>Итого</b>			<b>9,808</b>	<b>7,100</b>	<b>47,447</b>	<b>291,693</b>
<b>Всего</b>			<b>152,1</b>	<b>166,7</b>	<b>546,5</b>	<b>3326,40</b>
			1	1	4	

## Менюготавливаемых блюд (сезон осень-зима)

для детей с 12 лет до 18 лет

день №14  
воскресенье

Номер рецепта	Наименования блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>						
472	Картофельное пюре	200	3,48	5,08	27,96	160,84
303	Рыба припущенная	120	8,35	6,32	4,55	108,23
71	Овощи свежие в ассортименте	100	2,00	0,80	4,60	42,00
637	Кофейный напиток	200	0,02	0,05	17,62	87,69
10	Батон со слив маслом	80/20	3,625	15,85	22,67	250,1
<b>Итого</b>			<b>17,47</b>	<b>28,10</b>	<b>77,40</b>	<b>648,86</b>
<b>2 Завтрак</b>						
3	Фрукты консервированная (персики или ананасы)	260	0,08	0,08	23,33	93,14
<b>Итого</b>			<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>23,33</b>	<b>93,14</b>
<b>Обед</b>						
120	Щи с капустой и картофелем	300	2,09	5,26	14,87	111,68
99	Морковь тушенная с рисом	200	5,11	5,802	29,338	192,78
380	Мясо тушенное	100	24,95	21,42	1,15	245,52
81	Свекла отварная	100	1,44	4,00	8,74	76,24
588	Компот из сухофрукты	180	0,25	0,02	26,98	106,43
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>42,28</b>	<b>37,85</b>	<b>123,29</b>	<b>1041,84</b>
<b>Полдник</b>						
15	Кондитерские изделия	100	8,33	13,11	82,67	384,44
2	Соки или нектары в ассортименте	200	1,18		21,41	89,41
<b>Итого</b>			<b>9,51</b>	<b>13,11</b>	<b>104,08</b>	<b>473,85</b>
<b>Ужин</b>						
470	Картофель отварной	150	3,13	4,79	31,49	184,86
66	Сосиски отварные	80	9,02	19,60	1,31	218,12
210	Капуста тушенная	100	2,90	3,81	9,53	80,95
2	Сок томатный	200	2,22		7,78	42,22
8	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,60	36,96	143,75
9	Хлеб ржаной-пшеничный	75	3,68	0,75	34,59	165,44
<b>Итого</b>			<b>25,72</b>	<b>29,56</b>	<b>121,67</b>	<b>835,34</b>
<b>2 Ужин</b>						

645	Кисломолочный продукт в ассортименте	200	6,60	5,90	9,90	119,00
<b>Итого</b>			<b>6,600</b>	<b>5,900</b>	<b>9,900</b>	<b>119,000</b>
<b>Всего</b>			<b>101,7</b>	<b>114,6</b>	<b>459,7</b>	<b>3212,0</b>
			1	1	4	

