

Приложение №2
к приказу №10-осн от 17.01.2023г.

**Примерное 14-дневное меню
ГУ ТО СРЦН №5
для детей 7-11 лет в осенне-зимний период**

2 неделя понедельник

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
295	макароны отварные с сыром	200,00	12,10	10,10	34,00	275,00	0,08	0,10	0,07		207	108	20,00	1,10
107	овощ соленый	200,00	2,20	0,20	7,00	40,00	0,02	30,00		1,40	20,00	70,00	30,00	1,60
501	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	Масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
128	борщ с капустой	300,00	2,19	6,00	12,78	114,00	0,05	12,36		2,88	41,40	63,60	31,50	1,40
524	пельмени мясные с мясом	200,00	24,00	15,68	44,80	417,00	0,16	0,84	0,02	1,36	26,80	238	31,40	3,38
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
518	Сок	200,00	0,20		0,20	92,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	Хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
589	пряник	50,00	3,00	2,35	37,00	183,00	0,04			1,20	6,50	25,00	4,50	0,40
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
372	голубцы ленивые в томатном соусе	100,00	8,50	8,30	4,00	125,00	0,08	24,80	0,04	0,60	6,80	206	42,00	1,00
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	Хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90			0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			99,49	79,78	376,68	2692,8	2,95	114,2	0,44	12,14	1085,7	1281,95	389,4	64,2

2 неделя вторник														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
260	каша дружба	300,00	7,89	17,49	37,59	339,00	0,12	1,98	0,12	0,30	189	210	45,90	0,84
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
100	сыр	30,00	7,68	7,83		102,90		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
353	сельдь с луком	100,00	9,60	20,30	3,80	236,00	0,08	8,90	0,12	4,60	22,00	93,00	26,00	0,90
156	суп лапша домашняя	300,00	3,06	6,69	16,69	133,20	0,03	0,37	0,01	2,50	9,00	29,7	4,50	0,40
412	котлета куриная припущеная	70	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	8
208	картофельный пудинг	150	5,55	9,15	19,05	211,5	0,14	76		3,6	35	89	35	1,1
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
541	выпечка	60	3,6	1,7	22,2	118	0,06		0,05	0,7	8	32	6	0,5
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
324	эсразы творожные с изюмом	150,00	19,30	19,50	37,80	404,00	0,11	0,60	0,09	1,00	167	267	34,00	1,50
102	колбасное изделие	100	10,4	18,7	0,2	211	0,11			0,2	31	149	18	1,6
107	овощ соленый	200,00	2,20	0,20	7,00	40,00	0,02	30,00		1,40	20,00	70,00	30,00	1,60
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			118,85	134,04	374,43	3224,5	3,06	165,49	0,61	19,05	1364,2	1281,95	406,4	31,46

2 неделя среда														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
165	суп молочный с макаронными изделиями	300,00	8,50	7,80	28,40	219,00	0,10	1,50	0,06	0,30	246	205	31,50	0,50
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
100	сыр	30,00	7,68	7,83		102,90		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
150	суп картофельный с рыбой	300,00	11,80	5,80	18,10	172,00	0,22	14,50	0,05	0,42	51,90	222	68,40	1,89
345	биточки рыбные	100,00	13,90	2,10	19,20	226,00	1,40	0,80	0,04	2,00	70	320	46,00	1,20
195	рагу из овощей	205	4	10,7	17	180	3	15,3	0,02	0,12	105	68	39	1,4
518	Сок	200,00	0,20		0,20	92,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
	пастила	50	0,25		40	162								
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
53	салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,2	10,4	6,5	124	0,04	27,8		4,5	44	32	17	0,6
293	макаронник с мясом	175	34,60	24,90	86,60	744,00	0,11	0,75	0,02	4,60	20,00	246	33,70	3,70
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			114,83	88,28	420,9	3137,7	7,18	100,09	0,38	16,29	1391,1	1281,95	408,6	25,61

2 неделя четверг														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
301	омлет с сыром	125,00	11,00	15,90	1,70	195,60	0,06	0,30	0,25	0,60	300	289	24,00	1,80
107	овощ соленый	200,00	2,20	0,20	7,00	40,00	0,02	30,00		1,40	20,00	70,00	30,00	1,60
496	какао	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
2	салат витаминный	100,00	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40		4,60	30,00	29	18,00	0,90
134	рассольник ленинградский	300,00	2,46	6,30	19,50	145,50	0,10	9,20		2,82	18,6	70,5	29,10	1,10
426	картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2
213	курица тушеная	120	18,84	11,28	3,96	202,8	0,06	5,6	0,03	0,68	42,8	190	27,4	1,8
518	Сок	200,00	0,20		0,20	92,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
590	печенье	40	3	4,2	30	166	0,05	6,1	0,05	0,4	80	110	19	3
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
320	сырники творожные	180,00	28,30	26,10	36,10	493,00	0,90	0,36	0,16	0,96	242	366	37,20	1,20
102	колбасное изделие	100	10,4	18,7	0,2	211	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			119,7	126,93	358,06	3152,7	3,65	140,26	0,8	17,36	1630,6	1281,95	423,7	31,42

2 неделя пятница

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
253	каша рисовая молочная	300,00	9,40	17,70	55,50	419,00	0,06	11,42	0,08	0,28	131	169	37,00	0,56
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
100	сыр	30,00	7,68	7,83		102,90		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
76	винегрет	200	2,6	21,6	13,6	260	0,08	16,8		9,2	46	80	36	1,6
149	суп с мясными фрикадельками	300,00	2,64	3,54	17,64	113,10	0,14	13,20		11,43	19,1	85,2	35,10	1,32
176	бефстроганов из говядины	120	21,7	25,1	3,85	325	0,05	0,8	0,1	0,5	32	189	23,2	2,64
291	макароны отварные	150,00	5,66	0,68	29,04	144,90	0,01			0,07	0,57	3,57	0,81	0,07
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
313	выпечка	60	4,13	8	34,12	345	0,05		0,01	0,5	7	28	5	0,4
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
162	котлета рыбная любительская	100,00	12,44	3,70	6,36	108,00	0,07	1,00	0,05	1,00	37	152	26,00	0,80
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			114,05	125,3	397,21	3286,9	2,99	97,06	0,59	27,83	1153,87	1281,95	401,11	60,71

№ т/к	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
164	суп молочный с крупой	300,00	7,20	7,74	28,40	219,00	0,10	1,35	0,06	0,39	246	205	31,50	0,54
496	какао	200	3,77	3,93	25	153,9	0,04	1,3	0,02		124	110	27	0,8
100	сыр	30,00	7,68	7,83		102,90		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
69	салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	1,7	0,02	3	51	222	68,4	1,89
131	свекольник	300,00	2,60	5,30	14,40	116,00	0,07	11,00	0,04	0,30	45,3	83	37,20	1,80
392	фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	0,05	0,1	0,01	0,6	10	101	13	1,6
414	рис отварной	150	3,69	6	33,8	204	0,19		0,04	0,03	70,8	5,1	22,8	0,53
508	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,03	11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
518	сок	200,00	2,00		0,20	92,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
	мармелад	50	0,6	4,7	32	125								
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
204	картофельный рулет с яйцом	100,00	5,50	7,20	13,60	141,00	0,10	3,10	0,08	0,50	25	93	22,00	1,10
349	тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
423	капуста тушеная	200,00	7,40	7,20	7,80	126,00	0,80	34,00	0,06	1,40	122	110	48,00	2,00
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00		-			11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			92,44	90,05	370,7	2728,8	3,72	100,39	0,47	13,27	1230,3	1281,95	433,9	27,78

2 неделя воскресенье														
№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
т/к			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
247	каша овсяная	300,00	12,80	21,10	47,10	431,00	0,27	0,10	0,12	1,20	231	362	106	2,50
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90,00	14,00	0,10
100	сыр	30,00	7,68	7,83		102,90		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10	0,1	8,25	0,1	74,8			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
Обед														
44	салат б\к капусты и свеклы	100	1,6	7,1	5,9	94	0,03	21,8		3,2	46	34	17	0,9
154	суп крестьянский	300,00	2,55	6,10	17,40	135,00	0,06	11,90		2,91	31,5	8,04	23,40	0,87
378	Кнели с рисом	100	14,8	14,6	6,3	215	0,1	6	0,06	1,1	83	258	48	3,5
423	капуста тушенная	200	7,4	7,2	7,8	126	0,8	34	0,06	1,4	122	110	48	2
518	Сок	200,00	0,20		0,20	92,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Полдник														
515	компот из сухофруктов	200,00	0,50		0,20	22,20	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28,00	0,20
647	булочка	50	4,3	2,6	24,2	137	0,07	1		1,5	8	35	8	0,5
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
364	азу	325,00	26,50	28,40	33,80	497,00	0,21	4,00	0,07	0,80	25	291	56,00	3,50
107	овощ соленый	200,00	2,20	0,20	7,00	40,00	0,02	30,00		1,40	20,00	70,00	30,00	1,60
493	чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11,00	3,00	1,00	0,30
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	-	-	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	кисломолочный напиток	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28,00	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			112,73	113,88	354,6	2985,9	3,87	148,24	0,5	17,86	1420,7	1281,95	509,4	31,69