

Приложение №3
к приказу №10-осн от 17.01.2023г.

**Примерное 14-дневное меню
ГУ ТО СРЦН №5
для детей 11-18 лет в осенне-зимний период**

1 неделя понедельник														
№	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														
258	Каша пшениная	300,00	13,00	12,20	55,50	448,00	0,20	2,04	0,10	0,36	207	265	82,50	2,30
501	Кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90	14,00	0,10
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10	32,5	7,00	0,55
105	Масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,1	1,2	1,9	-	0,02
2й завтрак														
516	Йогурт	100,00	5,00	3,20	8,50	8,70	0,03	0,60	0,02		119	91,00	14,00	0,10
Обед														
7	салат из моркови	150,00	2,30	8,25	12,60	133,50	0,03	7,70		3,30	48,00	50,00	27,00	1,80
142	Щи из свежей капусты с картофелем	300,00	5,79	9,50	10,60	151,40	2,82	14,61		0,06	43,50	48,30	21,00	0,75
386	Рулет из говядины с яйцом	100,00	15,10	11,80	5,80	190,00	0,06		0,07	0,60	22,00	105	17,00	2,40
426	Картофель отварной	200,00	3,80	9,80	25,40	204,00	0,20	27,80	0,06	0,20	22,00	104	40,00	1,60
518	Сок	200,00	0,20		0,20	92,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	Хлеб	100,00	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18				35,00	158	47,00	3,90
108	Булка	100,00	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11			1,10	20,00	65	14,00	1,10
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	40,00	3,00	4,24	30,00	166,00	-	-	-	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
112	Фрукт	300,00	1,20		33,90	138,00	0,09	30,00		0,60	48,00	33,00	27,00	6,60
Ужин														
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
370	Плов из отварной говядины	250,00	18,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,06	0,80	23,00	227	53,00	2,80
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	118,00	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	0,20
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			114,39	120	480	3,399	5,08	122,45	0,46	12,27	1298,8	1281,95	496	33,01

1 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														
237	каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253	0,62		0,04	0,21	205	14,2	135	4,5
102	колбасное изделие	100	10,4	18,7	0,2	211	0,32			0,3	31	149	18	1,6
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	118,00	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
157	суп с макаронными изделиями	300	11,9	10,02	19,8	216	0,04	1,1		3,9	11,7	35,7	10,8	0,54
410	фрикадельки из кур	100	14,2	12,4	7,6	199	0,04	0,6	0,05	0,4	31	75	12	0,9
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
518	Сок	200	0,2	0,2	0,2	92	0,02	4			14			2,8
109	хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18				35,00	158	47,00	3,90
108	булка	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11			1,10	20,00	65	14,00	1,10
Полдник														
504	кисель	200	0,1		38,3	154		0,1			8	8	2	0,5
541	выпечка	100	6	2,8	37	197	0,39		0,02	0,9	12	50	9,3	0,8
112	Фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
107	овоц 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
313	запеканка из творога	250	40	42	39,8	708	0,13			0,4	9,5	135,1	90,2	3,03
300	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,8	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
109	хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0,9			0,7	17,5	79	23,5	1,95
108	Булка	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
2-Ужин														
516	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	-	240	180	28	0,20
108	Булка	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
итого			145,32	150,1	478,28	3953,7	3,42	92,1	0,38	21,26	936,9	1281,95	588,8	73,39

1 неделя среда														
№	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														
307	омлет с морковью	150,00	11,80	17,40	5,80	226,00	0,05	0,80	0,10	0,50	8,6	167	23,00	1,70
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	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124	110	27,00	0,80
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	118,00	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	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,2	1,9		0,02
Обед														
53	салат из свеклы с соленым огурцом	100,00	1,20	10,40	6,50	124,00	0,04	27,80		4,50	44,00	32	17	0,60
146	суп картофельный с мучными клецками	300,00	4,76	6,30	10,60	119,50	0,07	6,90		1,40	12,90	48,3	20,1	0,70
378	кнели из говядины с рисом в томатном соусе	100,00	14,80	14,60	6,30	215,00	0,03		0,02	0,30	15,00	120	16,5	1,65
291	макароны отварные	150,00	5,65	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		27	110,00		11,60		0,10	19,00	12	8	0,80
109	хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18				35,00	158	47,00	3,90
108	булка	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11			1,10	20,00	65	14,00	1,10
Полдник														
515	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	-	240	180	28	0,20
589	пряник	50,00	3,00	2,35	37,00	183,00	0,06		0,05	0,70	8,00	32,00	6,00	0,50
112	фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
106	Овощ натуральный	200,00	2,20	0,40	0,40	48,00	0,06	20,00		0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
342	рыба тушеная в сметанном соусе	200,00	19,40	10,40	5,80	194,00	0,13	3,20	0,03	5,3	63	289	49	1,00
202	картофель запеченый	200,00	3,80	9,80	25,40	204,00	0,20	27,80	0,06	0,2	22	104	40	1,60
493	Чай с сахаром	200,00	0,10		15,00	60,00	-	-	-	-	11	3	1	0,30
109	хлеб	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90			0,7	17,5	79	23,5	1,95
108	Булка	50,00	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10	32,5	7	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	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			122,66	106,34	425,54	3194	2,3	163,54	0,45	18,87	1124,77	1281,95	454,91	28,14

1 неделя четверг														
№	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														
250	каша манная	300,00	9,70	10,40	57,70	364,00	0,08	1,42	0,08	0,76	140	136,4	23,00	0,56
106	овощ натуральный	200	2,2	0,4	7,6	48	0,1	50		1,4	28	52	40	1,8
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
300	яйцо вареное	1,00	5,10	4,60	0,80	62,00	0,03		0,10	0,20	22	77,00	5,00	1,00
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
Обед														
65	салат картофельный с зеленым горошком	100,00	3,10	11,40	9,80	154,00	0,03	18,90		4,50	31,00	20,00	12,00	1,20
129	борщ с фасолью	300,00	8,04	9,78	16,50	186,80	0,07	8,10		2,90	51,00	118	41,10	2,04
404	курица отварная	100,00	23,50	16,20	0,60	242,00	0,05	4,70	0,02	0,50	35,70	158	22,80	1,50
414	рис отварной	200,00	4,90	8,10	45,00	272,80	0,29		0,04	0,03	70,8	5,10	22,80	0,53
518	сок	200,00	0,20		0,20	92,00	0,02	4,00	-	-	14,00	-	-	2,80
109	хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18				35,00	158	47,00	3,90
108	булка	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11			1,10	20,00	65	14,00	1,10
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
	шоколад	25,00	1,38	7,10	10,48	109,00	0,01		0,06		46,70	58,70	9,50	0,45
112	фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
102	колбасное изделие	100,00	10,40	18,70	0,20	211,00	0,22			0,30	31,00	149	18,00	1,60
325	ленивые вареники	210,00	32,40	9,80	33,20	351,20	0,09	0,04	0,20	1,00	187	300	32,00	1,00
206	картофельная котлета	150,00	5,00	7,40	17,20	155,00	0,16	4,00	0,03	2,20	18,00	110	36,00	1,20
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	118,00	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	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			151,02	128,63	454,88	3655,6	2,78	126,46	0,68	17,94	1443,9	1281,95	465,7	31,7

1 неделя пятница														
№	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														
312	драчена	100,00	11,40	15,10	6,40	207,00	0,07	0,20	0,26	0,70	86	187	15,00	2,10
114	икра кабачковая	100,00	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00		3,10	41	37	15,00	0,70
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124	110	27,00	0,80
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
Обед														
107	овощ соленый	100,00	2,20	0,20	7,00	40,00	0,01	15,00		0,70	10,00	35,00	15,00	0,80
144	суп картофельный с бобовыми	300,00	9,26	9,60	24,10	221,50	0,17	6,90		2,90	49,80	165	45,9	2,1
343	рыба тушеная в томате с овощами	180,00	17,10	9,25	8,10	183,90	0,09	4,70	0,10	4,20	35,00	203	39,00	0,80
429	картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2		114	52	38
508	компот из сухофруктов	200	0,5		0,2	22,2	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
109	хлеб	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18				35,00	158	47,00	3,90
108	булка	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11			1,10	20,00	65	14,00	1,10
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
535	оладьи с изюмом	160,00	10,00	18,90	65,10	471	0,17	1	0,07	5,3	119	135	26	1,7
112	фрукт	300	1,2		33,9	138	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
131	шницель из говядины	100,00	17,30	17,50	14,30	286,00	0,09		0,04	0,50	39,00	185	26,00	2,80
195	рагу из овощей	220,00	4,09	16,30	24,80	262,80	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	105	39,00	1,40
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	118,00	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	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			124,31	137,18	470	3593,6	2,58	103,8	0,7	25,75	1233,5	1281,95	497,4	67,92

1 неделя суббота														
№	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														
62	Салат из моркови с курагой	150,00	2,40	0,15	22,60	10,20	0,13	5,70	0,09	3,45	117	189	153	3,60
501	кофейный напиток	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126	90	14,00	0,10
100	сыр	30,00	7,68	7,83		102,90		0,14	0,04	0,05	99	54,14		
300	яйцо отварное	1,00	5,10	4,60	0,80	63,00	0,03		0,10	0,20	22	77	5,00	1,00
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
Обед														
19	салат из свежих огурцов и помидор	100,00	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10		26,00	17,00	32,00	16,00	0,70
155	суп с крупой	300,00	5,28	9,20	20,40	187,60	0,03	0,90		2,80	9,00	49,8	18,3	0,4
367	гуляш из говядины	120,00	20,60	22,00	4,20	297,00	0,07	1,30	0,04	0,70	17,00	215	30,00	3,20
414	рис отварной	150,00	3,69	6,00	33,80	204,60	0,29		0,04	0,03	703,8	5,10	22,80	0,53
518	сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
109	хлеб	100	6,60	1,20	34,00	174,00	0,18				35,00	158	47,00	3,90
108	булка	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11			1,10	20,00	65	14,00	1,10
Полдник														
504	кисель	200,00	0,10		38,30	154		0,1			8	8	2	0,5
588	вафли	50,00	1,40	1,65	38,50	175	0,03			0,7	16	36	10	1,5
112	фрукт	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
332	рыба отварная	200,00	35,60	1,40	0,80	158,00	0,28	1,40	0,04	8,80	98,00	400	74,00	1,60
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
206	картофельная котлета	150,00	5,00	7,40	17,20	155,00	0,16	4,00	0,03	2,20	18,00	110	36,00	1,20
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	118,00	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	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			130,52	128,5	470,8	3508	3,43	98,34	0,55	50,48	1789,5	1281,95	590,6	#ИМЯ?

1 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
496	какао	200,00	3,77	3,93	25,00	153,90	0,04	1,30	0,02		124	110	27,00	0,80
108	булка	50,00	3,80	0,40	24,60	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
105	масло	10,00	0,10	8,25	0,10	74,80			0,05	0,10	1,20	1,90		0,02
Обед														
7	салат из моркови	100,00	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70		2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
142	щи из свежей капусты	300,00	5,45	9,17	7,47	143,20	2,80	22,00		0,05	43,5	48,8	21	0,75
388	тефтели из говядины в сметанном соусе	100,00	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	110	15,00	1,60
237	каша гречневая рассыпчатая	150	7,84	17,1	34,3	323	0,62		0,04	0,21	205	14,2	135	4,5
508	компот из сухофруктов	200	0,5		0,2	22,2	0,03	11,6		0,1	19	12	8	0,8
109	хлеб	100	6,60	1,20	34,00	174,00	0,18				35,00	158	47,00	3,90
108	булка	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11			1,10	20,00	65	14,00	1,10
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
	зефир	50,00	3,60	5,00	38,00	206								
112	фрукт	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30		0,6	48	33	27	6,6
Ужин														
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
369	жаркое по домашнему	220,00	26,00	23,20	16,60	379,00	0,80	79,00	0,04	0,16	266	35	56,00	3,40
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	118,00	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	118,00	0,05			0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
итого			124,49	131,14	486,89	3700,27	6,24	184,7	0,42	9,97	1607,2	1281,95	606,5	33,17

[illegible]

[illegible]