



Десятидневное меню 03.04 - 16.04.2025

| Приём пищи      | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |         |             | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|
|                 |                                          |           | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                         |             |
| <b>Неделя 1</b> |                                          |           |                      |         |             |                         |             |
| <b>День 1</b>   |                                          |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак         | 1. Каша молочная манная                  | 150       | 5,24                 | 6,55    | 15,832      | 145,74                  |             |
|                 | 2. Кофейный напиток с молоком            | 200       | 2,933                | 3,252   | 13,607      | 96,819                  | 432/2008    |
|                 | 3. Бутерброд с маслом                    | 40/10     | 3,05                 | 9,41    | 20,64       | 180,4                   | 1/2008      |
|                 | Итого за завтрак:                        | 400       | 11,223               | 19,212  | 50,079      | 422,959                 |             |
| 2й Завтрак      | 1. Сок фруктовый                         | 150       | 0,75                 | 0,15    | 15,15       | 69                      | 418         |
|                 | Итого за 2й завтрак:                     | 150       | 0,75                 | 0,15    | 15,15       | 69                      |             |
| Обед            | 1. Салат из свежих огурцов и помидор     | 50        | 0,509                | 1,081   | 1,698       | 18,537                  | 12          |
|                 | 2. Суп "Полевой" с тушенкой              | 200/10    | 6,634                | 6,218   | 20,57       | 165,944                 | 205/2008    |
|                 | 3. Макароны отварные                     | 120       | 3,13                 | 1,98    | 20,926      | 116,06                  |             |
|                 | 4. Суфле рыбное                          | 60        | 11,72                | 4,928   | 3,608       | 106,22                  |             |
|                 | 5. Напиток из плодов шиповника           | 200       | 0,24                 | 0,105   | 11,344      | 48,27                   | 56          |
|                 | 6. Хлеб ржаной                           | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                 | Итого за обед:                           | 678       | 25,159               | 14,806  | 74,752      | 537,491                 |             |
| Полдник         | 1. Молоко                                | 190       | 5,6                  | 6,4     | 9,4         | 120                     | 434/2008    |
|                 | 2. Булочка "Глюшка"                      | 70        | 4,697                | 7,032   | 33,298      | 215,473                 | 423/2008    |
|                 | Итого за полдник:                        | 260       | 10,297               | 13,432  | 42,698      | 335,473                 |             |
| Итого за день:  |                                          |           | 47,43                | 47,601  | 182,679     | 1364,922                |             |
| <b>День 2</b>   |                                          |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак         | 1. Запеканка рисовая с творогом          | 80        | 8,418                | 7,808   | 10,64       | 148,1                   |             |
|                 | 2. Кисельная подлива                     | 30        | 0,04                 | 0       | 8,95        | 35,96                   |             |
|                 | 3. Какао с молоком                       | 200       | 3,042                | 3,376   | 12,904      | 95,592                  | 433/2008    |
|                 | 4. Бутерброд с сыром                     | 40/15     | 6,45                 | 5,51    | 20,56       | 159,9                   | 1115/2008   |
|                 | Итого за завтрак:                        | 365       | 17,95                | 16,694  | 53,054      | 439,552                 |             |
| 2й Завтрак      | 1. Яблоко                                | 100       | 0,4                  | 0,4     | 9,8         | 40,8                    |             |
|                 | Итого за 2й завтрак:                     | 100       | 0,4                  | 0,4     | 9,8         | 40,8                    |             |
| Обед            | 1. Помидор свежий порционный             | 50        | 0,561                | 0,102   | 1,936       | 10,905                  | 2           |
|                 | 2. Свекольник со сметаной с курицей      | 180/10    | 4,807                | 5,954   | 14,628      | 131,708                 |             |
|                 | 3. Каша перловая                         | 130       | 2,8                  | 1,98    | 19,966      | 110,96                  |             |
|                 | 4. Куриная котлета                       | 60        | 10,033               | 11,542  | 6,056       | 168,372                 |             |
|                 | 5. Компот яблочный                       | 200       | 0,07                 | 0,07    | 9,699       | 39,06                   | 394/2008    |
|                 | 6. Хлеб ржаной                           | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                 | Итого за обед:                           | 668       | 21,197               | 20,141  | 68,892      | 543,466                 |             |
| Полдник         | 1. Кефир                                 | 160       | 4,64                 | 5,12    | 6,4         | 94,4                    | /2008       |
|                 | 2. Вафли                                 | 30        | 1,62                 | 8,61    | 17,73       | 154,8                   | /2008       |
|                 | Итого за полдник:                        | 190       | 6,26                 | 13,73   | 24,13       | 249,2                   |             |
| Итого за день:  |                                          |           | 45,807               | 50,965  | 155,876     | 1273,018                |             |
| <b>День 3</b>   |                                          |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак         | 1. Каша геркулесовая                     | 150       | 5,31                 | 7,07    | 14,052      | 143,36                  |             |
|                 | 2. Чай с сахаром и лимоном               | 200       | 0,045                | 0,05    | 8,164       | 33,47                   | 412         |
|                 | 3. Бутерброд с маслом                    | 30/8      | 2,29                 | 7,47    | 15,484      | 139,04                  |             |
|                 | Итого за завтрак:                        | 388       | 7,645                | 14,59   | 37,7        | 315,87                  |             |
| 2й Завтрак      | 1. Сок фруктовый                         | 100       | 0,5                  | 0,1     | 10,1        | 46                      |             |
|                 | Итого за 2й завтрак:                     | 100       | 0,5                  | 0,1     | 10,1        | 46                      |             |
| Обед            | 1. Огурец свежий порционный              | 40        | 0,32                 | 0,04    | 1           | 5,6                     | 8           |
|                 | 2. Рассольник "Ленинградский" с тушенкой | 180/10    | 4,292                | 5,509   | 15,451      | 129,648                 | 92/2008     |
|                 | 3. Картофельное пюре                     | 150       | 4,047                | 4,568   | 23,14       | 150,468                 | 335/2008    |
|                 | 4. Рыба тушеная с овощами                | 80        | 12,077               | 3,691   | 2,367       | 91,424                  | 231/2008    |
|                 | 5. Компот из сухофруктов                 | 200       | 0,03                 | 0       | 11,284      | 45,72                   | 394         |
|                 | 6. Хлеб ржаной                           | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                 | Итого за обед:                           | 698       | 23,691               | 14,302  | 69,848      | 505,32                  |             |



| Приём пищи      | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |         |             | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|-----------------|----------------------------------------------------|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|
|                 |                                                    |           | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                         |             |
| Полдник         | 1. Молоко                                          | 190       | 5,6                  | 6,4     | 9,4         | 120                     | 434/2008    |
|                 | 2. Пирожок с повидлом                              | 60        | 4,777                | 10,025  | 49,46       | 304,205                 |             |
|                 | Итого за полдник:                                  | 250       | 10,377               | 16,425  | 58,86       | 424,205                 |             |
| Итого за день:  |                                                    |           | 42,214               | 45,417  | 176,508     | 1291,395                |             |
| <b>День 4</b>   |                                                    |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак         | 1. Омлет                                           | 100       | 7,845                | 8,865   | 7,586       | 142,46                  |             |
|                 | 2. Кофейный напиток с молоком                      | 200       | 2,933                | 3,252   | 13,607      | 96,819                  | 432/2008    |
|                 | 3. Бутерброд с маслом и сыром                      | 30/5/10   | 4,575                | 7,895   | 15,46       | 152,8                   |             |
|                 | Итого за завтрак:                                  | 345       | 15,353               | 20,012  | 36,653      | 392,079                 |             |
| 2й Завтрак      | 1. Салат фруктовый с сиропом                       | 40        | 0,32                 | 0,15    | 6,866       | 29,74                   | 43/2012     |
|                 | Итого за 2й завтрак:                               | 40        | 0,32                 | 0,15    | 6,866       | 29,74                   |             |
| Обед            | 1. Помидор свежий порционный                       | 40        | 0,44                 | 0,08    | 1,52        | 8,56                    |             |
|                 | 2. Бульон куриный с гречками                       | 180/10    | 2,481                | 3,501   | 8,574       | 76,177                  |             |
|                 | 3. Плов с куриным мясом                            | 100       | 7,574                | 8,219   | 27,149      | 212,964                 |             |
|                 | 4. Лимонный напиток                                | 200       | 0,09                 | 0,1     | 8,344       | 35,02                   | 436/2008    |
|                 | 5. Хлеб ржаной                                     | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                 | Итого за обед:                                     | 568       | 13,511               | 12,394  | 62,193      | 415,181                 |             |
| Полдник         | 1. Йогурт                                          | 150       | 4,2                  | 3,75    | 12,75       | 129                     | /2008       |
|                 | 2. Печенье                                         | 30        | 2,25                 | 2,94    | 22,32       | 125,1                   | /2008       |
|                 | Итого за полдник:                                  | 180       | 6,45                 | 6,69    | 35,07       | 254,1                   |             |
| Итого за день:  |                                                    |           | 35,634               | 39,246  | 140,782     | 1091,1                  |             |
| <b>День 5</b>   |                                                    |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак         | 1. Творожная запеканка                             | 100       | 19,548               | 11,21   | 12,808      | 235,01                  | 251         |
|                 | 2. Кисельная подлива                               | 30        | 0,04                 | 0       | 8,95        | 35,96                   |             |
|                 | 3. Какао с молоком                                 | 200       | 3,042                | 3,376   | 12,904      | 95,592                  | 433/2008    |
|                 | 4. Бутерброд с маслом                              | 40/10     | 3,05                 | 9,41    | 20,64       | 180,4                   | 1/2008      |
|                 | Итого за завтрак:                                  | 380       | 25,68                | 23,996  | 55,302      | 546,962                 |             |
| 2й Завтрак      | 1. Яблоко                                          | 100       | 0,4                  | 0,4     | 9,8         | 40,8                    |             |
|                 | Итого за 2й завтрак:                               | 100       | 0,4                  | 0,4     | 9,8         | 40,8                    |             |
| Обед            | 1. Салат из свежих огурцов и помидор               | 40        | 0,38                 | 2,058   | 1,26        | 25,06                   |             |
|                 | 2. Суп с макаронами и курицей                      | 200/10    | 4,677                | 3,818   | 21,564      | 140,584                 | 111/2008    |
|                 | 3. Жаркое по-домашнему                             | 150       | 8,058                | 9,004   | 19,072      | 189,88                  |             |
|                 | 4. Компот яблочный                                 | 200       | 0,07                 | 0,07    | 9,699       | 39,06                   | 394/2008    |
|                 | 5. Хлеб ржаной                                     | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                 | Итого за обед:                                     | 638       | 16,11                | 15,445  | 68,201      | 477,044                 |             |
| Полдник         | 1. Чай с сахаром                                   | 200       | 0                    | 0       | 7,984       | 31,92                   | 430/2008    |
|                 | 2. Бутерброд с джемом или повидлом                 | 40/30     | 3,12                 | 1,16    | 40,15       | 180,6                   |             |
|                 | Итого за полдник:                                  | 270       | 3,12                 | 1,16    | 48,134      | 212,52                  |             |
| Итого за день:  |                                                    |           | 45,31                | 41,001  | 181,437     | 1277,326                |             |
| <b>Неделя 2</b> |                                                    |           |                      |         |             |                         |             |
| <b>День 6</b>   |                                                    |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак         | 1. Молочная вермишель                              | 200       | 5,315                | 5,925   | 27,664      | 187,191                 |             |
|                 | 2. Кофейный напиток с молоком                      | 200       | 2,933                | 3,252   | 13,607      | 96,819                  | 432/2008    |
|                 | 3. Бутерброд с маслом                              | 40/10     | 3,05                 | 9,41    | 20,64       | 180,4                   | 1/2008      |
|                 | Итого за завтрак:                                  | 450       | 11,298               | 18,587  | 61,911      | 464,41                  |             |
| 2й Завтрак      | 1. Сок фруктовый                                   | 150       | 0,75                 | 0,15    | 15,15       | 69                      | 418         |
|                 | Итого за 2й завтрак:                               | 150       | 0,75                 | 0,15    | 15,15       | 69                      |             |
| Обед            | 1. Огурец свежий порционный                        | 40        | 0,32                 | 0,04    | 1           | 5,6                     | 8           |
|                 | 2. Суп рисовый с тушенкой                          | 200/10    | 4,219                | 2,085   | 22,938      | 125,911                 |             |
|                 | 3. Картофельное пюре                               | 150       | 4,047                | 4,568   | 23,14       | 150,468                 | 335/2008    |
|                 | 4. Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом | 70        | 12,67                | 6,937   | 6,802       | 141,004                 | 264/2012    |
|                 | 5. Напиток из плодов шиповника                     | 200       | 0,24                 | 0,105   | 11,344      | 48,27                   | 56          |
|                 | 6. Хлеб ржаной                                     | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                 | Итого за обед:                                     | 708       | 24,422               | 14,228  | 81,83       | 553,713                 |             |
| Полдник         | 1. Молоко                                          | 190       | 5,6                  | 6,4     | 9,4         | 120                     | 434/2008    |
|                 | 2. Булочка домашняя                                | 60        | 4,158                | 6,148   | 28,762      | 187,19                  |             |
|                 | Итого за полдник:                                  | 250       | 9,758                | 12,548  | 38,162      | 307,19                  |             |
| Итого за день:  |                                                    |           | 46,229               | 45,513  | 197,053     | 1394,313                |             |



| День 7         |                                          |           |                      |         |             |                         |             |
|----------------|------------------------------------------|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|
| Завтрак        | 1. Лапшевник с творогом                  | 100       | 11,523               | 9,633   | 18,946      | 211,17                  | 436/2008    |
|                | 2. Кисельная подлива                     | 30        | 0,04                 | 0       | 8,95        | 35,96                   |             |
|                | 3. Какао с молоком                       | 200       | 3,042                | 3,376   | 12,904      | 95,592                  | 433/2008    |
|                | 4. Бутерброд с сыром                     | 30/10     | 4,55                 | 3,77    | 15,42       | 115,4                   |             |
|                | Итого за завтрак:                        | 370       | 19,155               | 16,779  | 56,22       | 458,122                 |             |
| Приём пищи     | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |         |             | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|                |                                          |           | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                         |             |
| 2й Завтрак     | 1. Яблоко                                | 100       | 0,4                  | 0,4     | 9,8         | 40,8                    |             |
|                | Итого за 2й завтрак:                     | 100       | 0,4                  | 0,4     | 9,8         | 40,8                    |             |
| Обед           | 1. Салат из свежих огурцов и помидор     | 40        | 0,38                 | 2,058   | 1,26        | 25,06                   |             |
|                | 2. Суп картофельный с рыбных консерв     | 180/10    | 4,419                | 3,117   | 15,509      | 108,521                 |             |
|                | 3. Каша гречневая                        | 150       | 5,055                | 3,795   | 27,858      | 168,41                  |             |
|                | 4. Гуляш с курицы                        | 60        | 5,101                | 5,762   | 3,601       | 86,83                   |             |
|                | 5. Компот яблочный                       | 200       | 0,07                 | 0,07    | 9,699       | 39,06                   | 394/2008    |
|                | 6. Хлеб ржаной                           | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                | Итого за обед:                           | 678       | 17,95                | 15,296  | 74,533      | 510,341                 |             |
| Полдник        | 1. Кефир                                 | 160       | 4,64                 | 5,12    | 6,4         | 94,4                    | /2008       |
|                | 2. Вафли                                 | 30        | 1,62                 | 8,61    | 17,73       | 154,8                   | /2008       |
|                | Итого за полдник:                        | 190       | 6,26                 | 13,73   | 24,13       | 249,2                   |             |
| Итого за день: |                                          |           | 43,765               | 46,205  | 164,683     | 1258,463                |             |
| День 8         |                                          |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак        | 1. Каша молочная пшеничная               | 150       | 5,36                 | 6,78    | 15,712      | 147,74                  |             |
|                | 2. Чай с сахаром и лимоном               | 200       | 0,045                | 0,05    | 8,164       | 33,47                   | 412         |
|                | 3. Бутерброд с маслом                    | 40/10     | 3,05                 | 9,41    | 20,64       | 180,4                   | 1/2008      |
|                | Итого за завтрак:                        | 400       | 8,455                | 16,24   | 44,516      | 361,61                  |             |
| 2й Завтрак     | 1. Сок фруктовый                         | 150       | 0,75                 | 0,15    | 15,15       | 69                      | 418         |
|                | Итого за 2й завтрак:                     | 150       | 0,75                 | 0,15    | 15,15       | 69                      |             |
| Обед           | 1. Огурец свежий порционный              | 50        | 0,403                | 0,05    | 1,259       | 7,049                   | 8           |
|                | 2. Суп гороховый картофельный с тушенкой | 180/10    | 4,923                | 4,016   | 13,842      | 112,409                 |             |
|                | 3. Макароны отварные                     | 120       | 3,13                 | 1,98    | 20,926      | 116,06                  |             |
|                | 4. Рыба тушеная с овощами                | 70        | 10,266               | 2,591   | 1,849       | 72,118                  |             |
|                | 5. Компот из сухофруктов                 | 200       | 0,03                 | 0       | 11,284      | 45,72                   | 394         |
|                | 6. Хлеб ржаной                           | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                | Итого за обед:                           | 668       | 21,677               | 9,131   | 65,766      | 435,815                 |             |
| Полдник        | 1. Молоко                                | 190       | 5,6                  | 6,4     | 9,4         | 120                     | 434/2008    |
|                | 2. Булочка "Ромашка"                     | 60        | 4,238                | 8,146   | 42,82       | 259,16                  |             |
|                | Итого за полдник:                        | 250       | 9,838                | 14,546  | 52,22       | 379,16                  |             |
| Итого за день: |                                          |           | 40,72                | 40,068  | 177,652     | 1245,585                |             |
| День 9         |                                          |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак        | 1. Омлет                                 | 100       | 7,845                | 8,865   | 7,586       | 142,46                  |             |
|                | 2. Кофейный напиток с молоком            | 200       | 2,933                | 3,252   | 13,607      | 96,819                  | 432/2008    |
|                | 3. Бутерброд с маслом и сыром            | 40/5/8    | 4,865                | 7,605   | 20,6        | 171,96                  | 3/2008      |
|                | Итого за завтрак:                        | 353       | 15,643               | 19,722  | 41,793      | 411,239                 |             |
| 2й Завтрак     | 1. Салат фруктовый с сиропом             | 40        | 0,32                 | 0,15    | 6,866       | 29,74                   | 43/2012     |
|                | Итого за 2й завтрак:                     | 40        | 0,32                 | 0,15    | 6,866       | 29,74                   |             |
| Обед           | 1. Помидор свежий порционный             | 50        | 0,561                | 0,102   | 1,936       | 10,905                  | 2           |
|                | 2. Щи из свежей капусты с курицей        | 180/10    | 4,874                | 5,792   | 11,7        | 119,54                  |             |
|                | 3. "Каштаны" гречневые с курицей         | 70        | 11,183               | 13,397  | 10,247      | 207,182                 |             |
|                | 4. Соус                                  | 30        | 0,866                | 1,069   | 5,103       | 33,562                  |             |
|                | 5. Лимонный напиток                      | 200       | 0,09                 | 0,1     | 8,344       | 35,02                   | 436/2008    |
|                | 6. Хлеб ржаной                           | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                | Итого за обед:                           | 578       | 20,5                 | 20,953  | 53,937      | 488,67                  |             |
| Полдник        | 1. Ряженка                               | 150       | 4,2                  | 4,8     | 6,3         | 90                      | /2008       |
|                | 2. Печенье                               | 30        | 2,25                 | 2,94    | 22,32       | 125,1                   | /2008       |
|                | Итого за полдник:                        | 180       | 6,45                 | 7,74    | 28,62       | 215,1                   |             |
| Итого за день: |                                          |           | 42,913               | 48,565  | 131,216     | 1144,749                |             |
| День 10        |                                          |           |                      |         |             |                         |             |
| Завтрак        | 1. Творожная запеканка                   | 100       | 19,548               | 11,21   | 12,808      | 235,01                  | 251         |
|                | 2. Кисельная подлива                     | 30        | 0,04                 | 0       | 8,95        | 35,96                   |             |
|                | 3. Какао с молоком                       | 200       | 3,042                | 3,376   | 12,904      | 95,592                  | 433/2008    |
|                | 4. Бутерброд с маслом                    | 40/10     | 3,05                 | 9,41    | 20,64       | 180,4                   | 1/2008      |
|                | Итого за завтрак:                        | 380       | 25,68                | 23,996  | 55,302      | 546,962                 |             |
| 2й Завтрак     | 1. Банан                                 | 100       | 1,5                  | 0,5     | 21          | 96                      |             |
|                | Итого за 2й завтрак:                     | 100       | 1,5                  | 0,5     | 21          | 96                      |             |



|                            |                                    |           |                      |         |             |                         |             |
|----------------------------|------------------------------------|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|
| Обед                       | 1. Огурец свежий порционный        | 40        | 0,32                 | 0,04    | 1           | 5,6                     | 8           |
|                            | 2. Суп картофельный с клецками     | 180/10    | 4,432                | 3,882   | 19,462      | 130,589                 |             |
|                            | 3. Овощная солянка с курицей       | 180       | 10,388               | 8,889   | 16,959      | 191,302                 |             |
|                            | 4. Компот яблочный                 | 200       | 0,07                 | 0,07    | 9,699       | 39,06                   | 394/2008    |
|                            | 5. Хлеб ржаной                     | 38        | 2,926                | 0,494   | 16,606      | 82,46                   | /2008       |
|                            | Итого за обед:                     | 648       | 18,136               | 13,375  | 63,726      | 449,011                 |             |
| Приём пищи                 | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |         |             | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|                            |                                    |           | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                         |             |
| Полдник                    | 1. Чай с сахаром                   | 200       | 0                    | 0       | 7,984       | 31,92                   | 430/2008    |
|                            | 2. Бутерброд с джемом или повидлом | 40/30     | 3,12                 | 1,16    | 40,15       | 180,6                   |             |
|                            | Итого за полдник:                  | 270       | 3,12                 | 1,16    | 48,134      | 212,52                  |             |
| Итого за день:             |                                    |           | 48,436               | 39,031  | 188,162     | 1304,493                |             |
| Среднее значение за период |                                    |           | 438,459              | 443,612 | 1696,048    | 12645,363               |             |