



Утверждаю

Директор ГАУ СО "ДОЛ имени Ю.А.Гагарина"

Бобков Д.Г.

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	7,82	12,83	44,25	290,8
15	Сыр порциями	15	3,56	4,42	-	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
Итого в завтрак:		500	19,5	28,54	85,93	646,3
ОБЕД						
131	Горошек зелёный отварной	60	1,80	0,12	3,78	23,28
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250/15	3,1	5,6	8	96
288	Курица отварная с соусом	90/50	18,72	9,75	0,76	193,5
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9,50	1,63	52,90	265,40
Итого в обед:		915	38,82	25,8	129,84	935,18
ПОЛДНИК						
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным (130/20)	150	15,6	11,8	25,3	274
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
Итого в полдник:		450	15,86	11,97	60,61	446
УЖИН						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
386	Биточки мясные с соусом красным основным	90/50	13,5	13,9	11,3	225
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
Итого в ужин:		620	23,68	19,59	93,32	650,1
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
ПР	Печенье к чаю классическое	20	1,5	1,96	14,88	36
Итого в сонник:		220	7,3	6,96	22,88	142
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		2705	105,16	92,86	392,58	2819,58

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ВТОРОЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным ^М (молоко 2,5% жирности)	220/5	9,38	9,38	45,47	303,6
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	525	20,03	23,03	92,27	656,5
						25%
	ОБЕД					
72	Икра баклажанная	60	1,41	3,41	5,55	58,94
107	Суп картофельный с крупой (рис) на м/к бульоне	250	6,7	11,1	17,02	195,29
227	Минтай припущ. с маслом сливочным	100/5	16,5	16,45	3,1	150
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9,50	1,63	52,90	265,40
	Итого в обед:	865	37,81	38,29	125,87	921,63
						36%
	ПОЛДНИК					
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
782	Булочка Янтарная	75	7,1	3,75	34,7	201,2
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
	Итого в полдник:	475	7,62	4,09	81,42	425,2
						16%
	УЖИН					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
274	Котлета по домашнему "с маслом сливочным	90/5	14,95	20,3	11,58	210,3
139	Капуста тушёная	150	3,31	4,67	14,50	125,92
631	Компот из свеж. яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в ужин:	575	22,8	25,9	79	572,32
						22%
	СОННИК					
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Пряник	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	Итого в сонник:	240	8,04	7,32	31,6	250,8
						10%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2680	96,3	98,63	410,16	2826,45

МЕНЮ 2025г.

МЕНЮ 2025г.		порции нетто гр	Химический состав			Энергетическа я ценность
№ рецеп.	Наименование блюда		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	7,04	9,68	37,1	264
173	Сыр порциями	15	3,56	4,42	-	54
15	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
14	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
1	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
382	Итого в завтрак:	505	18,77	28,94	78,83	652,5
	ОБЕД					
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
71	Борщ из свеж капусты со сметаной на м/к бульоне	250/15	3,2	5,6	12,71	112
82	Котлета куриная с соусом красным основным	90/50	16,79	16,4	15,35	276
294	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3
171	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73
699	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	7,6	1,3	42,3	212,3
ПР	Итого в обед:	895	36,77	28,68	125,15	909,8
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
338	Ватрушка с творогом	75	6,09	4,6	29	194
606	Итого в полдник:	475	6,61	4,94	75,72	418
	УЖИН					
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
71	Жаркое по домашнему с мясом (180/60)	240	24	25,70	21,4	425,6
259	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	21,4	86
276	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
ПР	Итого в ужин:	570	28,54	26,63	78,52	679,7
	СОННИК					
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
386	Печенье к чаю классическое	20	1,5	1,96	14,88	36
ПР	Итого в сонник:	220	7,3	6,96	22,88	142
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2665	97,99	96,15	381,1	2802

МЕНЮ 2025г.

МЕНЮ 2022г.						
№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическа я ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
	Каша молочная ячневая с маслом сливочным(молоко 2,5% жирности)	220/5	7,92	9,24	39,45	275,73
311	Омлет натуральный с маслом сливочным	55	5,3	8,75	1	104
210	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
14	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
1	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
379	Итого в завтрак:	540	18,77	27,04	86,95	669,63
						26%
	ОБЕД					
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
71	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	6,4	4,5	18,6	141
102	Азу с мясом (200/50)	250	12,25	25	22,13	402,5
237	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
349	Хлеб пшенич/ржаной	50/40	8,55	1,46	47,58	238,80
ПР	Итого в обед:	850	27,62	31,02	119,05	905,5
						35%
	ПОЛДНИК					
	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
338	Сырники из творога с молоком сгущённым(130/20)	150	16,5	13,5	18,6	273
219	Итого в полдник:	450	16,76	13,67	53,91	445
						17%
	УЖИН					
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
71	Котлета из минтая Фирменная с соусом красным основным	90/50	9,17	11,52	17,39	216,42
234	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
305	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
376	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
ПР	Итого в ужин:	620	19,55	21,11	102,91	691,52
						27%
	СОННИК					
	Сдобные булочные изделия	50	3,2	5,8	28,3	178
421	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,0
386	Итого за сонник	250	9	10,8	36,3	284
						11%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2710	91,7	103,64	399,12	2995,65

МЕНЮ 2025г.

МЕНЮ 2025г.						
№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическа я ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	6,45	9,09	43,56	283,06
174	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
14	Оладьи с молоком сгущенным	50/10	5,05	8,14	25,08	187
595	Батон	30	2,37	0,3	14,4	70,14
1	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
376	Итого в завтрак:	525	14,07	24,78	98,14	666,2
						26%

ОБЕД						
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	250/15	1,92	7,15	11,59	120
299	Суфле куриное с соусом	90/50	17,33	24,15	5,18	304,8
125	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	145
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	7,6	1,3	42,3	212,3
Итого в обед:		895	30,17	37,36	107,61	909,3
ПОЛДНИК						
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
260	Булочка сдобная	75	5,5	3,3	40,6	214
Итого в полдник:		475	6,02	3,64	93,02	434
УЖИН						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15,7	15,90	3,1	218
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
Итого в ужин:		610	25,98	21,59	80,32	624,1
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Сдобные булочные изделия	50	3,2	5,8	28,3	178
Итого за сонник		250	9	10,8	36,3	284
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		2755	85,24	98,17	415,39	2917,6

МЕНЮ 2025г.

МЕНЮ 2025г.						
№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическа я ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшениная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	8,18	9,68	38,72	274,56
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	525	18,83	23,33	85,52	627,46
						24%
	ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
108/109	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	2	3	14,5	133,3
437	Тефтели мясные в соусе	90/50	13,5	12,42	6,3	187,2
198	Гороховое пюре	150	11,83	2,83	25,67	178,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9,50	1,63	52,90	265,40
	Итого в обед:	900	37,49	20	130,11	893,4
						35%
	ПОЛДНИК					
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
604	Пирожок печёный с капустой	75	4,2	4	26,8	162
	Итого в полдник:	475	4,72	4,34	73,52	386
						15%
	УЖИН					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
265	Плов из мяса птицы (180/60)	240	24,64	21,91	44,32	489,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в ужин:	570	29,08	22,74	95,04	717,70
						28%
	СОННИК					
421	Сдобные булочные изделия	50	3,2	5,8	28,3	178
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
	Итого за сонник	250	9	10,8	36,3	284
						11%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2720	99,12	81,21	420,49	2908,56

МЕНЮ 2025г.

МЕНЮ 2025г.						
№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ					
	ЗАВТРАК					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	6,45	17,23	24,65	282,3
15	Сыр порциями	15	3,56	4,42	-	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	18,13	32,94	66,33	637,8
						25%
	ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	250/15	2,7	2,94	15,3	121,6
438	Птица тушеная с овощами	90/50	17,15	25,79	4,4	266,85
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	5,64	39,96	237,6
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	885	31,63	35,5	122,38	905,15
						35%
	ПОЛДНИК					
222	Пудинг творожный с молоком сгущенным (130/20)	150	15,6	11,8	25,3	274

338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
	Итого в полдник:	450	15,86	11,97	60,61	446
						17%
	УЖИН					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
270	Фрикадельки мясные в соусе	90/30	11,64	14,87	10,8	223
139	Капуста тушёная	150	3,31	4,67	14,50	125,92
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в ужин:	600	19,73	20,43	71,22	564,02
						22%
	СОННИК					
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Сдобные булочные изделия	50	3,2	5,8	28,3	178
	Итого за сонник	250	9	10,8	36,3	284
						11%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2685	94,35	111,64	356,84	2836,97

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
259	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	9,94	9,85	40,7	293,04
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	55	5,3	8,75	1	104
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	540	20,79	27,65	88,2	686,94
						27%
	ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на м/к бульоне	250/15	3	5,8	17,2	133
265	Плов из мяса (180/60)	240	18,08	24,32	51,60	502,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в обед:	835	25,42	30,95	128,42	923,40
						36%
	ПОЛДНИК					
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
406/467	Пирожок с картошкой	75	5,1	2,5	30	163
	Итого в полдник:	475	5,62	2,84	82,42	383
						15%
	УЖИН					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
143	Рагу овощное с мясом птицы (180/60)	240	20,68	15,63	23,18	331,88
376	Чай с сахаром молоком	200	1,7	1,3	17,4	88
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в ужин:	570	26,96	17,82	76,3	593,98
						23%
	СОННИК					
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Пряник	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	Итого за сонник	240	8,04	7,32	31,6	250,8
						10%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2660	86,83	86,58	406,94	2838,12

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
213	Суп молочный рисовый (молоко 2,5% жирности)	250	4,6	4,8	19,7	141
595	Оладьи с молоком сгущённым	50/10	5,05	8,14	25,08	187
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	40	3,16	0,4	19,2	93,5
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	565	17,03	27,68	81,71	639,1
						25%
	ОБЕД					
72	Икра баклажанная	60	1,41	3,41	5,55	58,94
107	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	250	3,7	2,8	19,6	119
371	Печень тушённая (куриная) в соусе(80/50)	130	10,3	10,60	8,7	166
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9,50	1,63	52,90	265,40
	Итого в обед:	890	30,41	23,24	147,85	916,34
						35%
	ПОЛДНИК					
ПР	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
219	Сырники из творога с молоком сгущённым(130/20)	150	18,5	13,5	18,6	273
	Итого в полдник:	450	18,76	13,67	53,91	445
						17%
	УЖИН					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
234	Котлета из минтая Фирменная с соусом красным основным	90/50	9,17	11,52	17,39	216,42
198	Гороховое пюре	150	11,83	2,83	25,67	178,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в ужин:	620	25,94	15,48	105,78	673,82

						26%
	СОННИК					
		200	5,8	5	8	106,00
386	Кисломолочный напиток	50	3,2	5,8	28,3	178
421	Сдобные булочные изделия	250	9	10,8	36,3	284
	Итого за сонник					11%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2775	101,14	90,87	425,35	2958,26

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
		220/5	8,18	9,68	38,72	274,56
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным (молоко 2.5% жирности)	15	3,56	4,42	-	54
15	Сыр порциями	10	0,1	7,25	0,1	66
14	Масло сливочное	50	3,95	0,5	24	116,9
1	Батон	200	1,5	1,3	22,4	107
379	Кофейный напиток с молоком	500	17,29	23,15	85,22	618,46
	Итого в завтрак:					24%
	ОБЕД					
		60	0,66	0,12	1,14	13,2
71	Помидор свежий	250/10	4,88	3,5	25	151,25
103	Суп картофельный вермишелевый с курицей	90/50	13,5	13,9	11,3	225
386	Биточки мясные с соусом красным основным	150	8,42	5,25	34,75	223,3
171	Каша гречневая	200	0,2	0,1	21,4	86
276	Кисель из ягод	50/40	8,55	1,46	47,58	238,80
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	900	36,21	24,33	141,17	937,55
	Итого в обед:					36%
	ПОЛДНИК					
		200			23,9	120
389	Сок фруктовый	100	0,26	0,17	11,41	52
338	Фрукт свежий	75	4,9	10,4	39,15	270
421	Булочка Дорожная	375	5,16	10,57	74,46	442
	Итого в полдник:					17%
	УЖИН					
		60	0,42	0,06	1,14	7,2
71	Огурец свежий	100/50	10,1	8,1	6,2	168
287	Голубцы ленивые с соусом	150	10,92	17,28	21,24	253,2
126	Картофель туш с луком	200	0,2		10,2	41
376	Чай с сахаром лимоном	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	630	25,56	26,21	73,36	630,3
	Итого в ужин:					24%
	СОННИК					
		200	5,8	5	8	106,00
386	Кисломолочный напиток	50	3,2	5,8	28,3	178
421	Сдобные булочные изделия	250	9	10,8	36,3	284
	Итого за сонник					11%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2655	93,22	95,06	410,51	2912,31

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
		220/5	8,21	9,24	52,21	325,6
182	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным (молоко 2.5% жирности)	10	0,1	7,25	0,1	66
14	Масло сливочное	50	3,95	0,5	24	116,9
1	Батон	40	5,1	4,6	0,3	63
209	Яйцо вареное	200	1,7	1,3	17,4	88
376	Чай с сахаром молоком	525	19,06	22,89	94,01	659,5
	Итого в завтрак:					26%
	ОБЕД					
		60	0,66	0,12	1,14	13,2
71	Помидор свежий	250/15	3,1	5,6	8	96
88	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	240	24	25,70	21,4	425,6
259	Жаркое по домашнему с мясом (180/60)					
		200			29,6	116
349	Компот из смеси сухофруктов	50/50	9,50	1,63	52,90	265,40
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	865	37,26	33,05	113,04	916,2
	Итого в обед:					35%
	ПОЛДНИК					
		200			23,9	120
389	Сок фруктовый	200	0,52	0,34	22,82	104
338	Фрукт свежий	75	3,2	4,9	22,8	194
626	Булочка с повидлом	475	3,72	5,24	69,52	418
	Итого в полдник:					16%
	УЖИН					
		60	0,42	0,06	1,14	7,2
71	Огурец свежий	90/50	17,15	25,79	4,4	266,85
438	Птица тушеная с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241
305	Рис отварной с овощами	200	0,6	0,3	27	111
705	Напиток из плодов шиповника	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	620	27,79	35,62	101,92	786,95
	Итого в ужин:					30%
	СОННИК					
		200	5,8	5	8	106,00
386	Кисломолочный напиток	20	1,5	1,96	14,88	36
ПР	Печенье к чаю классическое	220	7,3	6,96	22,88	142
	Итого в сонник:					5%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2705	95,13	103,76	401,37	2922,65

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	
	ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					

173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	7,04	9,68	37,1	264
15	Сыр порциями	15	3,56	4,42	-	54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6
	Итого в завтрак:	500	18,72	25,39	78,78	619,5
						24%
	ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
102	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	250	6,4	4,5	18,6	141
369	Гуляш мясной (80/50)	130	15,7	15,90	3,1	218
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	7,64	39,96	237,6
631	Компот из свеж. яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9,50	1,63	52,90	265,40
	Итого в обед:	890	39,06	29,83	132,9	937,2
						36%
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	100	0,26	0,17	11,41	52
320	Залежанка из творога с повидлом (130/20)	150	22,6	23,1	24,2	282
	Итого в полдник:	450	22,86	23,27	59,51	454
						18%
	УЖИН					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
374	Рыба тушеная в томате с овощами (70/30)	100	8,35	5,93	4,71	112,14
125	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	145
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/40	7,6	1,3	42,3	212,3
	Итого в ужин:	590	19,61	12,05	86,65	542,64
						21%
	СОННИК					
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Сдобные булочные изделия	50	3,2	5,8	28,3	178
	Итого за сонник	250	9	10,8	36,3	284
						11%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2680	109,25	101,34	394,14	2837,34

МЕНЮ 2025г.

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	6,45	17,23	24,65	282,3
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	55	5,3	8,75	1	104
14	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	545	16,05	37,28	60	643,2
						25%
	ОБЕД					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
135	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне	250/15	1,92	7,15	11,59	120
265	Плов из мяса птицы (180/60)	240	24,64	21,91	44,32	489,6
		200			29,6	116
349	Компот из смеси сухофруктов	40/40	7,6	1,3	42,3	212,3
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	845	34,58	30,42	128,95	945,1
	Итого в обед:					37%
	ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
622	Булочка косичка	75	3	1,7	36	200
	Итого в полдник:	475	3,52	2,04	82,72	424
						16%
	УЖИН					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
437	Тефтели мясные в соусе	90/50	13,5	12,42	6,3	187,2
198	Гороховое пюре	150	11,83	2,83	25,67	178,3
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
	Итого в ужин:	620	30,01	16,14	82,69	599,6
						23%
	СОННИК					
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
ПР	Пряник	40	2,24	2,32	23,6	144,80
	Итого за сонник	240	8,04	7,32	31,6	250,8
						10%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2725	92,2	93,2	385,96	2862,7

№ рецеп.	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	
	ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (молоко 2,5% жирности)	220/5	6,45	9,09	43,56	283,06
15	Сыр порциями	20	4,75	5,9	-	72
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	500	16,75	24,04	90,06	644,96
						25%
	ОБЕД					
54	Икра морковная	60	0,95	4,44	5,33	65,86
101	Суп картофельный полевой на м/к бульоне	250	3,7	2,8	19,6	119
270	Фрикадельки мясные в соусе	90/50	13,58	17,35	12,11	260,18
139	Калуста тушеная	150	3,31	4,67	14,50	125,92
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	50/50	9,50	1,63	52,90	265,40

Итого в обед:		900	31,14	30,9	123,34	909,36
						35%
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
338	Фрукт свежий	200	0,52	0,34	22,82	104
606	Ватрушка с творогом	75	6,09	4,6	29	194
Итого в полдник:		475	6,61	4,94	75,72	418
						16%
УЖИН						
71	Озурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
294	Котлета куриная с маслом сливочным	90/5	16,79	16,4	15,35	276
151	Картофель запечённый в сметанном соусе	150	3,56	7,91	19,91	153,99
376	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
ПР	Хлеб пшенич/ржаной	40/30	3,92	0,77	34,58	160,9
Итого в ужин:		575	24,89	25,14	81,18	639,09
						25%
СОННИК						
386	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106,00
421	Сдобные булочные изделия	50	3,2	5,8	28,3	178
Итого за сонник		250	9	10,8	36,3	284
						11%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		2700	88,39	95,82	406,6	2895,41
ВСЕГО СРЕДНЯЯ ЗА 14 ДНЕЙ		2701	95,43	96,35	400,47	2880,97
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 14 дней						
	Суточная потребности в пищевых веществах на период летнего отдыха (2585 ккал)	Масса порции (нетто гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
	Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 25%	521	18,13	26,91	83,71	647,72
	Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	500,00	21,18	21,72	92,13	646,25
						25%
	Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 35%	881	33,89	29,96	126,82	918,94
	Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	700,00	29,65	30,42	128,98	904,75
						36%
	Полдник, доля суточной потребности в пищевых веществах 15%	459	9,98	8,37	71,22	427,44
	Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	300,00	12,70	13,03	55,28	387,75
						17%
	Ужин, доля суточной потребности в пищевых веществах 20%	599	25,01	21,89	86,30	640,42
	Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	500,00	16,94	17,38	73,70	517,00
						25%
	Сонник, доля суточной потребности в пищевых веществах 5%	241	8,43	9,23	32,42	246,46
	Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	200,00	4,24	4,35	18,43	129,26
						10%
	Средняя доля суточной потребности в пищевых веществах всего за день 100%	2701	95,43	96,35	400,47	2880,97
	Рекомендуемая величина с увеличением на 10%	2200,00	84,71	86,90	368,52	2585,00
						111%

Распределение энергетической ценности (ккал) для детей 7-11 лет за 14 дней

[illegible]