

**Меню 12 и старше**

<b>1 неделя</b>							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День первый 23,5%</b>							
№ 41\05	Масло порционное	10	0,07	8,79	0,10	80,03	
№206\05	Картофельное пюре	100	3,82	7,26	27,95	192,62	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
ТТК	Биточки по - куравински	50	12,24	17,0	9,0	237,96	
	минтай	64	42				
	свинина	38	30				
	Лук репчатый	12	10				
	картофель	17	10				
	яйцо	1\10 шт.	4				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	8	8				
№264,263	Чай полусладкий сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>18,65</b>	<b>33,19</b>	<b>66,79</b>	<b>638,61</b>	

**День второй 23%**

№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>100</b>	<b>5,24</b>	<b>6,52</b>	<b>26,92</b>	<b>174,48</b>	
	Капуста свежая	286	229				
	Масло растительное	7	7				
	морковь	6	4				
	Лук репчатый	10	8				
	Томат паста	6	6				
	Мука пшеничная	4	4				
	сахар	4	4				
ТТК	<b>Котлета «Детская»</b>	<b>50</b>	<b>14,78</b>	<b>12,50</b>	<b>14,78</b>	<b>257,24</b>	
	говядина	70	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	6	6				
№ 241	<b>Компот из с/ф</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,42</b>	<b>19,16</b>	<b>87,40</b>	<b>623,08</b>	

**День третий 21%**

№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>3,45</b>	<b>4,35</b>	<b>0</b>	<b>54,0</b>	
	сыр	10,5	10				
Табл.№162\05	<b>Каша молочная рисовая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>4,40</b>	<b>16,40</b>	<b>42,0</b>	<b>344,0</b>	
	молоко	164	164				
	рис	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	<b>Молоко заварное</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>17,34</b>	<b>89,32</b>	
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>465</b>	<b>11,65</b>	<b>22,49</b>	<b>77,04</b>	<b>566,68</b>	

**Четвертый день 22%**

№31\05	<b>Рагу овощное с курами</b>	<b>236</b>	<b>22,47</b>	<b>25,05</b>	<b>25,64</b>	<b>415,58</b>	
	картофель	170	119				
	морковь	32	25				
	Лук репчатый	18	16				
	Томат паста	4	4				
	Масло растительное	5	5				
	куры	112	106				
№241	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>498</b>	<b>25,87</b>	<b>25,19</b>	<b>71,34</b>	<b>606,94</b>	

**Пятый день 16%**

№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>	<b>2,15</b>	<b>2,82</b>	<b>22,36</b>	<b>125,10</b>	
	Крупа рисовая	36	36				
	Масло сливочное	5	5				
№41\05	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>87</b>	<b>21,51</b>	<b>8,53</b>	<b>9,19</b>	<b>187,03</b>	
	минтай	145	112				
	морковь	48	37,5				
	Лук репчатый	25,5	21				
	Томат паста	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
	сахар	3	3				
№264,263	<b>Чай полусладкий сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>26,18</b>	<b>37,67</b>	<b>61,29</b>	<b>440,13</b>	

**День шестой 17,5%**

№421\05	<b>Макароны запечённые с сыром</b>	<b>115\15</b>	<b>6,70</b>	<b>6,93</b>	<b>29,09</b>	<b>198,86</b>	
	<b>Макаронные изделия</b>	40	40				
	Масло сливочное	8	8				
	сыр	16	15				
№264,262	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>2,55</b>	<b>13,27</b>	<b>87,25</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	13	13				
	МОЛОКО	80	80				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>12,89</b>	<b>10,62</b>	<b>84,56</b>	<b>477,97</b>	

**День седьмой 23,5%**

№708\05	<b>Капуста тушеная</b>	<b>100</b>	<b>5,24</b>	<b>6,52</b>	<b>26,92</b>	<b>174,48</b>	
	Капуста свежая	286	229				
	Масло растительное	7	7				
	морковь	6	4				
	Лук репчатый	10	8				
	Томат паста	6	6				
	Мука пшеничная	4	4				
	сахар	4	4				
№611\05	<b>Котлета Домашняя</b>	<b>42</b>	<b>20,32</b>	<b>20,32</b>	<b>6,59</b>	<b>289,21</b>	
	Говядина	53	40				
	Свинина	25	22				
	Лук репчатый	4	3				
	яйцо	1\29 шт.	1,4				
	Масло растительное	3	3				
№241	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Батон пшеничный в\с</b>	<b>40</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>15,0</b>	<b>67,22</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>524</b>	<b>28,36</b>	<b>26,96</b>	<b>76,51</b>	<b>642,91</b>	

День восьмой 20%

№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	
---------	---------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

Табл.№162\05	<b>Каша молочная пшённая с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>8,60</b>	<b>13,80</b>	<b>49,60</b>	<b>366,0</b>	
	Крупа пшено	50	50				
	молоко	160	160				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№264,263	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>15,59</b>	<b>17,99</b>	<b>79,59</b>	<b>549,26</b>	
<b>День девятый 18,5%</b>							
№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100</b>	<b>3,82</b>	<b>7,26</b>	<b>27,95</b>	<b>192,62</b>	
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
№162\05	<b>Печень по строгановски</b>	<b>50/50</b>	<b>14,4</b>	<b>5,63</b>	<b>2,43</b>	<b>117,99</b>	
	печень	89	74				
	Масло растительное	6	6				
	сметана	12,5	12,5				
	Мука пшеничная	4	4				
№241	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,62</b>	<b>13,03</b>	<b>76,08</b>	<b>501,97</b>	

**День десятый 26%**

№469\05	<b>Запеканка творожная «Радуга» со сгущенным молоком</b>	<b>150\30</b>	<b>28,41</b>	<b>9,60</b>	<b>81,70</b>	<b>507,58</b>	
	творог	122	120				
	курага	10	34				
	морковь	27	20				
	Мука пшеничная	29	29				
	сахар	7	7				
	яйца	1\8 шт.	6				
	Масло сливочное	5	5				
	сметана	6	6				
	Молоко сгущенное	30	30				
№233\05	<b>Кисель плодоягодный</b>	<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>0</b>	<b>29,02</b>	<b>116,19</b>	
	Концентрат киселя	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>32,17</b>	<b>9,74</b>	<b>128,42</b>	<b>703,13</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>520</b>	<b>21,64</b>	<b>21,60</b>	<b>80,90</b>	<b>575,06</b>	<b>21%</b>

**День одиннадцатый 23 %**

№1\13А	<b>Каша гречневая с</b>	<b>180</b>	<b>8,82</b>	<b>7,23</b>	<b>26,09</b>	<b>204,94</b>	
--------	-------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--



	<b>овощами</b>						
	Крупа гречневая	65	65				
	Масло сливочное	7	7				
	Лук репчатый	9	7				
	морковь	38,5	29				
	Масло растительное	4	4				
	Томат паста	5,5	5,5				
№7\65	<b>Филе мяса птицы отварное</b>	<b>50</b>	<b>22,26</b>	<b>14,21</b>	<b>0</b>	<b>216,93</b>	
	Филе мяса птицы	136	134				
№241	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>35,54</b>	<b>21,71</b>	<b>76,32</b>	<b>631,89</b>	
<b>День двенадцатый 18%</b>							
№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>100</b>	<b>3,86</b>	<b>5,07</b>	<b>40,26</b>	<b>225,27</b>	

	Крупа рисовая	65	65				
	Масло сливочное	9	9				
17\138	<b>Рыба запечённая в молочном соусе</b>	<b>50</b>	<b>12,47</b>	<b>6,97</b>	<b>4,98</b>	<b>132,53</b>	
	Рыба	94	72				
	Морковь	27,5	22				
	Лук репчатой	9	7,5				
	Масло сливочное	8	8				
	молоко	20	20				
	Мука пшеничная	2	2				
	Масло растительное	5	5				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,85</b>	<b>12,18</b>	<b>74,98</b>	<b>485,80</b>	
<b>День тринадцатый 23,5%</b>							
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>10</b>	<b>3,45</b>	<b>4,35</b>	<b>0</b>	<b>54,0</b>	

	сыр	12	10				
№424\05	<b>Яйцо вареное</b>	<b>1\40</b>	<b>4,47</b>	<b>4,05</b>	<b>0,25</b>	<b>55,26</b>	
№37\05	<b>Каша молочная «Здоровье» с маслом</b>	<b>200\10</b>	<b>7,20</b>	<b>5,20</b>	<b>44,60</b>	<b>254,0</b>	
	молоко	217	217				
	греча	26	26				
	рис	15	15				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№347\05	<b>Молоко заварное</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>17,34</b>	<b>89,32</b>	
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>755</b>	<b>19,92</b>	<b>16,34</b>	<b>104,39</b>	<b>644,44</b>	
<b>День четырнадцатый 19%</b>							
15\126	<b>Мясо отварное</b>	<b>175</b>	<b>16,52</b>	<b>14,98</b>	<b>25,38</b>	<b>302,42</b>	

	, тушеное по - домашнему	(25\150)					
	картофель	145	110				
	говядина	106	96				
	Масло сливочное	5	5				
	Лук репчатый	5	4,2				
	морковь	15	12				
	Томат паста	4	4				
№241	Компот из сухофруктов	200	1,0	0	28,0	112,0	
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,98</b>	<b>15,25</b>	<b>75,61</b>	<b>512,44</b>	
	<b>Итого за 14 дней</b>	<b>543</b>	<b>22,26</b>	<b>20,10</b>	<b>81,45</b>	<b>573,22</b>	<b>21%</b>

Меню составил технолог МУ «Ресурсный центр»

Е.Р.Екимова