

**УТВЕРЖДАЮ**

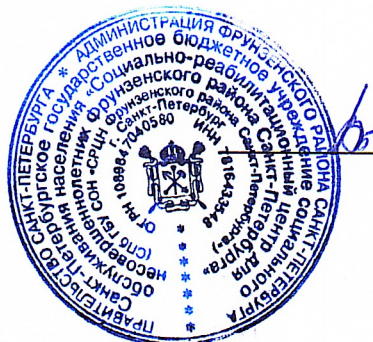
Индивидуальный предприниматель  
Даутова Эльвира Равильевна



/Даутова Э.Р./

**СОГЛАСОВАННО**

Директор



/Погребная В.В./

12.02.2024 г.

**Четырнадцатидневное цикличное меню двухразового питания с расчетом пищевой ценности блюд для детей с 12- 18 лет**

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево	Энергет	№	Сборн	
	д,			ды	ичес			реп
	г	г	г	г	кая	рец.	тур	
					ценность			
					ккал			
<b>День 1(понедельник)</b>								
<b>Обед</b>								
1	Салат из свеклы с яблоками	100	1,5	3	10,5	74	51	2004
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124	2004
3	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	437	2004
4	Изделия макаронные отварные	200	7	8,2	47	294	332	2004
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	60	10,7	10,7	27,6	144	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,9	0,8	34,6	162,4	К/к	
	<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>39,2</b>	<b>33,4</b>	<b>148,7</b>	<b>952,4</b>		
<b>Полдник</b>								
1	Кисель абрикосовый	200	0	0	38,4	150	647	2004
2	Ватрушка с джемом	100	4	2,7	39,4	198,2	695	1996
3	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	50	8,9	8,9	23	120	К/к	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,9</b>	<b>11,5</b>	<b>100,8</b>	<b>468,2</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>249</b>	<b>1421</b>		
<b>День 2(вторник)</b>								
<b>Обед</b>								
1	Салат картофельный с сельдью	100	5,3	4,4	13,1	115	55	2004
2	Солянка домашняя	250	4,5	11,2	4,6	178	157	2004
3	Котлеты рубленые из птицы	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520	2004
5	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	

7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	910	36,64	41,92	121,84	1058,2		
Полдник								
1	Кисель вишневый	200	0	0	42,2	162	645	2004
2	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	50	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Булочка "Веснушка"	100	7,6	6,2	56,4	314	773	2004
	Итого:	350	16,488 89	15,088 89	121,6	596		
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>53,13</b>	<b>57,01</b>	<b>243,44</b>	<b>1654,2</b>		
День 3 (среда)								
Обед								
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	2,4	3,3	15,2	102	52	2004
2	Суп с лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	148	2004
3	Котлеты рубленые из мяса (говядина)	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
4	Рагу из овощей	180	3,6	14,94	20,7	225	224	2004
5	Компот из яблок сушеных	200	0,4	0	25,6	116	638	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	40	7,1	7,1	18,4	96	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	890	33,331 11	45,771 11	119,68	966,4		
Полдник								
1	Кисель из малины	200	0,2		33,8	134	641	2004
2	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	50	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769	2004
	Итого:	350	16,6	22,1	117,7	648		
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>49,92</b>	<b>67,86</b>	<b>237,38</b>	<b>1614,4</b>		
День 4 (четверг)								
Обед								
1	Салат "Мозайка"	100	2,87	7,37	10,15	118,9	52	2004
2	Суп картофельный с рыбой	250	10,1	5	20,5	169	133	2004
3	Бефстроганов	100	17,6	9,2	3,4	169	423	2004
4	Изделия макаронные отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6	332	2004
5	Напиток смородина	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	870	41,083 33	33,103 33	126,05	938,8333		
Полдник								
1	Кисель из яблок	200	0,2	0	37,4	146	645	2004

2	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	50	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Булочка "алтайская"	100	11,5	6,7	57,2	335,1	475	2008
	Итого:	350	20,588 89	15,588 89	117,6	601,1		
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>61,67 22</b>	<b>48,69 22</b>	<b>243,65</b>	<b>1539,93</b>		
День 5 (пятница)								
Обед								
1	Салат с ветчиной	100	3,39	6,76	12,19	123,5	85	2002
2	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132	2004
3	Тефтели с рисом	100	9,6	8,5	8,5	151	463	2004
4	Капуста тушеная	230	5,75	10,58	24,61	216,2	214	2004
5	Чай с сахар	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	50	3,75	1,45	25,7	131	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	990	29,047 5	32,452 5	135,73 75	953,9		
Полдник								
1	Кисель персиковый	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	50	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Пирожок с вишневым джемом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
	Итого:	350	16,9	12,8	116,4	556,3		
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>45,93 64</b>	<b>45,24 14</b>	<b>252,13 8</b>	<b>1510,2</b>		
День 6 (суббота)								
Обед								
1	Винегрет с сельдью	100	5,1	9,7	5,2	129	72	2004
2	Бульон куриный	200	5,2	2,08	0,16	40	107	2004
3	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	3,06	2,76	0,18	37,8	337	2004
4	Шницель рубленый из говядины	100	15,9	14,4	16	261	451	2004
5	Картофель отварной	200	4	8,2	31,4	222	203	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	26,5	104	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	40	3	1,16	20,56	104,8	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	910	38,5	38,74	119,76	991,4		
Полдник								
1	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	651	2004
2	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	50	8,89	8,89	23	120	К/к	
3	Коржи молочные	100	2,67	11,2	47,73	376,27	806	2004
	Итого:	350	173,47	168,39	828,19	698,27		

<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>211,9 7</b>	<b>207,1 3</b>	<b>947,95</b>	<b>1689,67</b>		
День 7 (Воскресение)								
Обед								
1	Салат картофельный с растительным маслом	100	2,4	3,3	15,2	102	52	2004
2	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139	2004
3	Котлеты рубленые из птицы	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Овощи запеченные	200	4,64	6,91	37,56	231,6	525	2004
5	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	701	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>34,86</b>	<b>32,906 67</b>	<b>140,02</b>	<b>999,4</b>		
Полдник								
1	Кисель клубничный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	50	8,89	8,89	23	120	К/к	
3	Кекс с цукатами	100	11,5	6,7	57,2	335,1	793	2004
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>20,588 89</b>	<b>15,588 89</b>	<b>113</b>	<b>585,1</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>55,44 89</b>	<b>48,49 56</b>	<b>253,02</b>	<b>1584,5</b>		
	<b>Итого за 7 дней</b>	<b>8890</b>	<b>530</b>	<b>519</b>	<b>2427</b>	<b>11014</b>		
День 8 (понедельник)								
Обед								
1	Салат "Мозайка"	100	2,87	7,37	10,15	118,9	52	2004
2	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	135	2004
3	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
4	Рис отварной	200	6,46	916	70,56	392,4	511	2004
5	Напиток клубничный	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>32,25</b>	<b>945,37</b>	<b>152,79</b>	<b>1024,5</b>		
Полдник								
1	Кисель абрикосовый	200	0	0	38,4	150	642	2004
2	Хлеб из муки пшеничной витаминизированной	50	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,878 89</b>	<b>11,548 89</b>	<b>100,8</b>	<b>468,21</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>45,12 89</b>	<b>956,9 19</b>	<b>253,59</b>	<b>1492,71</b>		

День 9 (вторник)								
Обед								
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,58	10,1	8,13	129,6	51	2004
2	Борщ с фасолью и картофелем, курой и сметаной	250/10/5	9,72	9,64	20,6	157,8	79	2008
3	Гуляш из мяса птицы	120	14,82	4,8	4,08	118,8	437	2004
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508	2004
5	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132	702	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	20	1,5	0,58	10,28	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>58,58</b>	<b>40,68</b>	<b>131,75</b>	<b>998,88</b>		
Полдник								
1	Пирожок с яблоком	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Кисель из яблок	200	0		29,4	112	645	2004
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>3,9</b>	<b>85,4</b>	<b>402,3</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>66,38</b>	<b>44,58</b>	<b>217,15</b>	<b>1401,18</b>		
День 10 (среда)								
		Обед						
1	Салат с ветчиной	100	3,3875	6,7625	12,1875	123,5	85	2002
2	Суп куриный	250	9,13	4,13	9,75	112,63	147	2004
3	Печень тушеная (говяжья)	120	30,84	17,4	5,4	304,8	439	2004
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	600	2004
5	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>50,6525</b>	<b>39,7675</b>	<b>108,7875</b>	<b>1003,045</b>		
Полдник								
1	Кекс с шоколадом	100	6,9	22	48	417,6	793	2004
2	Кисель из малины	200	0,2		33,8	134	641	2004
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>22</b>	<b>81,8</b>	<b>551,6</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>57,7525</b>	<b>61,7675</b>	<b>190,588</b>	<b>1554,65</b>		
День 11 (четверг)								
Обед								
1	Салат Осенний	100	1,79	5,25	12,59	105,1	71	2004
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,68	4,56	19,66	154,41	137	2004
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	15,9	4,8	4,1	123	231	2008

4	Рис отварной	200	6,46	916	70,56	392,4	511	2004
5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685	2004
6	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	940	35,65	931,41	142,07	931,71		
Полдник								
1	Кисель вишневый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка с изюмом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	429	2004
	Итого:	300	12,11	6,76	95,44	489,76		
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>47,76</b>	<b>938,17</b>	<b>237,51</b>	<b>1421,47</b>		
День 12								
Обед								
1	Сельдь с гарниром	100	4,03	5,77	13,88	123,77	55	2004
2	Суп картофельный с горохом	250	9,0625	2,4125	25,8125	161,3125	139	2004
3	Плов мясной	300	18,6	19,2	30,9	379,8	443	2004
4	Компот из яблок сушеных	200	0,6	0	46,3	182	638	2004
5	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	890	34,91583	28,17917	137,0558	945,6792		
Полдник								
1	Кисель персиковый	200	0,61	0,06	38,24	154,66	645	2004
2	Булочка домашняя	100	5,86	7,6	58	323,8	679	2004
	Итого:	300	6,47	7,66	96,24	478,46		
	<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>41,3858</b>	<b>35,8392</b>	<b>233,296</b>	<b>1424,14</b>		
День 13 (суббота)								
Обед								
1	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	1,58	10,1	8,13	129,6	51	2004
2	Солянка	250	4,34	6,04	2,88	82,36	157	2004
3	Печень тушеная (говяжья)	120	30,84	17,4	5,4	304,8	439	2004
4	Соус сметанный	30	0,48	1,68	1,47	22,92	600	2004
5	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	508	2004
6	Напиток клубника	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	к\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	к\к	
	Итого:	940	51,05	50,42	123,65	1164,88		
Полдник								

1	Пирожок с вишневым джемом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	651	2004
	Итого:	300	13	3,9	89	492,3		
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>64,05</b>	<b>54,32</b>	<b>212,65</b>	<b>1657,18</b>		
День 14 (Воскресение)								
Обед								
1	Салат из отварной свеклы с черносливом	100	2,59	7,21	8,74	104,74	51	2004
2	Суп картофельный с фасолью	250	4,63	2,63	12,63	92,63	139	2004
3	Соус томатный	30	0,48	0	2,1	16,77	587	2004
4	Биточки рубленые куриные	100	18,1	16,8	8,9	193	500	2004
5	Изделия макаронные отварные	200	10,92	14,13	64,2	427,63	332	2004
6	Напиток вишневый	200	0	0	30,62	122,4	702	2004
7	Хлеб из муки пшеничной витаминизированой	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированой	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	920	39,33	41,57	147,34	1055,97		
Полдник								
1	Кисель клубничный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Коржи молочные	100	2,67	11,2	47,73	376,27	410	2004
	Итого:	300	2,87	11,2	80,53	506,27		
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>42,2</b>	<b>52,77</b>	<b>227,88</b>	<b>1562,23</b>		
	<b>Итого за 7 дней</b>	<b>8580</b>	<b>364,65</b> <b>72</b>	<b>2144,3</b> <b>66</b>	<b>1572,6</b> <b>64</b>	<b>10513,56</b>		
	<b>Итого за 14 дней</b>	<b>1747</b> <b>0</b>	<b>894,6</b> <b>57</b>	<b>2663,</b> <b>37</b>	<b>3999,6</b> <b>6</b>	<b>21527,6</b>		