

УТВЕРЖДАЮИндивидуальный предприниматель
Даутова Эльвира Равильевна**СОГЛАСОВАННО**

И. о. директора

_____/Даутова Э.Р./

_____/Черпухина И. О./

26.12.2024 г.**Четырнадцатидневное цикличное меню двухразового питания с
расчетом пищевой ценности блюд для детей с 12- 18 лет**

	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценность	№ рец.	Сборник рецепту р
		г	г	г	г	ккал		
День 1(понедельник)								
Обед								
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	
	Итого:	980	39,2	33,4	148,7	952,4		
Полдник								
1	Сок апельсиновый	200	0	0	38,4	150	647	2004
2	Ватрушка с джемом	100	4	2,7	39,4	198,2	695	1996
3	Яблоко свежее	100	8,9	8,9	23	120	К/к	
	Итого:	400	12,9	11,5	100,8	468,2		
	Итого за день	1380	52	45	249	1421		
День 2(вторник)								
Обед								
1	Салат витаминный	100	5,3	4,4	13,1	115	55	2004
2	Суп весенний с фрикадельками	250	4,5	11,2	4,6	178	157	2004
3	Биточки из птицы рубленные в соусе	100	18,9	16,3	18,4	298	498	2004
4	Греча отварная с маслом	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	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	910	36,64	41,92	121,84	1058,2		
Полдник								
1	Морс ягодный	200	0	0	42,2	162	645	2004
2	Апельсин	100	8,9	8,9	23	120	К/к	

3	Пирожок с повидлом	100	7,6	6,2	56,4	314	773	2004
	Итого:	400	16,488 89	15,088 89	121,6	596		
	Итого за день	1310	53,13	57,01	243,44	1654,2		
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 домашние (свинина+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 витаминизированной	40	7,1	7,1	18,4	96	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	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	Морс ягодный	200	0,2		33,8	134	641	2004
2	Банан	100	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769	2004
	Итого:	40	16,6	22,1	117,7	648		
	Итого за день	1290	49,92	67,86	237,38	1614,4		
День 4 (четверг)								
Обед								
1	Салат "Мозайка"	100	2,87	7,37	10,15	118,9	52	2004
2	Борщ с курицей и сметаной	250	10,1	5	20,5	169	133	2004
3	Рыба запеченная с овощами	100	17,6	9,2	3,4	169	423	2004
4	Рис отварной	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 витаминизированной	20	3,09	3,93	9,2	48,53	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	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	Компот из яблок	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Апельсин	100	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Булочка с повидлом	100	11,5	6,7	57,2	335,1	475	2008
	Итого:	400	20,588 89	15,588 89	117,6	601,1		
	Итого за день	1270	61,67 22	48,69 22	243,65	1539,93		
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 витаминизированной	50	3,75	1,45	25,7	131	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированной	60	3,36	0,66	29,64	139,2	К/к	
	Итого:	990	29,047 5	32,452 5	135,737 5	953,9		
Полдник								
1	Сок персиковый	200	0,2	0	37,4	146	645	2004
2	Яблоко свежее	100	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Булочка с маком	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
	Итого:	400	16,9	12,8	116,4	556,3		
	Итого за день	1390	45,93 64	45,24 14	252,13 8	1510,2		
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 птицы	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 витаминизированной	40	3	1,16	20,56	104,8	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,8	К/к	
	Итого:	910	38,5	38,74	119,76	991,4		
Полдник								
1	Напиток апельсиновый	200	5,2	0	33	202	651	2004
2	Апельсин	100	8,89	8,89	23	120	К/к	
3	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	806	2004
	Итого:	400	173,47	168,39	828,19	698,27		
	Итого за день	1310	211,9 7	207,1 3	947,95	1689,67		
День 7 (Воскресение)								
Обед								
1	Салат из моркови с 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	
	Итого:	890	34,86	32,906 67	140,02	999,4		
Полдник								
1	Морс клюквенный	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Мандарин	50	8,89	8,89	23	120	К/к	
3	Кекс с цукатами	100	11,5	6,7	57,2	335,1	793	2004

	Итого:	350	20,588 89	15,588 89	113	585,1		
	Итого за день	1240	55,44 89	48,49 56	253,02	1584,5		
	Итого за 7 дней	9190	530	519	2427	11014		
День 8 (понедельник)								
Обед								
1	Салат "оливье"	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	
	Итого:	890	32,25	945,37	152,79	1024,5		
Полдник								
1	Сок яблочный	200	0	0	38,4	150	642	2004
2	Банан	100	8,9	8,9	23	120	К/к	
3	Ватрушка с джемом	100	3,99	2,66	39,4	198,21	695	1996
	Итого:	400	12,878 89	11,548 89	100,8	468,21		
	Итого за день	1290	45,12 89	956,9 19	253,59	1492,71		
День 9 (вторник)								
Обед								
1	Салат из крабовых палочек с рисом	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 витаминизированной	20	20	1,5	0,58	10,28	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	910	58,58	40,68	131,75	998,88		
Полдник								
1	Пирожок с творогом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Напиток из лимона	200	0		29,4	112	645	2004
	Итого:	300	7,8	3,9	85,4	402,3		
	Итого за день	1210	66,38	44,58	217,15	1401,18		
День 10 (среда)								
		Обед						
1	Салат витаминный с яблоком	100	3,3875	6,7625	12,1875	123,5	85	2002
2	Суп куриный с лапшой	250	9,13	4,13	9,75	112,63	147	2004
3	Котлеты домашние (свинина-говядина)	120	30,84	17,4	5,4	304,8	439	2004
4	Соус томатный	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	940	50,652 5	39,767 5	108,787 5	1003,045		
Полдник								
1	Кекс с шоколадом	100	6,9	22	48	417,6	793	2004
2	Морс ягодный	200	0,2		33,8	134	641	2004
	Итого:	300	7,1	22	81,8	551,6		
	Итого за день	1240	57,75 25	61,76 75	190,58 8	1554,65		
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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	940	35,65	931,41	142,07	931,71		
Полдник								
1	Морс ягодный	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		
	Итого за день	1240	47,76	938,1 7	237,51	1421,47		
День 12								
Обед								
1	Салат Бодрость	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	Рагу из свинины по-домашнему	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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К/к	
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К/к	
	Итого:	890	34,915 83	28,179 17	137,055 8	945,6792		
Полдник								
1	Сок апельсиновый	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		
	Итого за день	1190	41,38 58	35,83 92	233,29 6	1424,14		
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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	к\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	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 повидлом	100	7,8	3,9	56	290,3	738	2004
2	Компот из кураги	200	5,2	0	33	202	651	2004
	Итого:	300	13	3,9	89	492,3		
	Итого за день	1240	64,05	54,32	212,65	1657,18		
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 витаминизированной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	К\к	
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	К\к	
	Итого:	920	39,33	41,57	147,34	1055,97		
Полдник								
1	Компот из ягод	200	0,2	0	32,8	130	641	2004
2	Коржик молочный	100	2,67	11,2	47,73	376,27	410	2004
	Итого:	300	2,87	11,2	80,53	506,27		
	Итого за день	1220	42,2	52,77	227,88	1562,23		
	Итого за 7 дней	8630	364,65 72	2144,3 66	1572,66 4	10513,56		
	Итого за 14 дней	17820	894,6 57	2663, 37	3999,6 6	21527,6		