



Утверждаю:  
ИП Евдокимов О.А.  
М.П.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

для детей оставшихся без попечения родителей с 12 лет и старше

с 19/09/2024 по 02/10/2024г

Приложение 1

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7

### ДЕНЬ 1

**обед**

сб.рец.2004 г. рец.№139	суп картофельный с горохом	300	6,6	6,3	19,6	161,7
сб.рец.2004 г.рец.43	салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	5,1	9,0	87,4
№536 СР 2010	Сосиска отварная	100	10,94	20	22,5	224
№ 679 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 868 СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>35,992</b>	<b>40,992</b>	<b>169,66</b>	<b>1060,65</b>

**Полдник**

	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	Кекс столичный	100	5,3	17,3	51,1	378,2
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>Итого полдник</b>		<b>500</b>	<b>7,4</b>	<b>18,2</b>	<b>94,75</b>	<b>577,2</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1530</b>	<b>43,392</b>	<b>59,192</b>	<b>264,41</b>	<b>1637,85</b>

### ДЕНЬ 2

**обед**

сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	100	2,44	4,6	14,5	129
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ с капустой и картофелем	300	2,4	4,4	16,0	114,0
№307 СР 2005	Котлета куриная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
СР № 378	Рис отварной	180	5,166	1,314	50,796	226,03
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 943 СР 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,83	0,73	37,4	183,3
<b>Итого обед</b>		<b>1010</b>	<b>32,276</b>	<b>24,584</b>	<b>151,49</b>	<b>940,08</b>

**Полдник**

сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	10,3	46
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
	Булочка домашняя с повидлом	95	6,5	12,75	53,6	317
<b>Итого полдник</b>		<b>495</b>	<b>8,3</b>	<b>12,95</b>	<b>90,3</b>	<b>483</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1505</b>	<b>40,576</b>	<b>37,534</b>	<b>241,79</b>	<b>1423,08</b>

### ДЕНЬ 3

<i>обед</i>						
№ 38 СР 2010	салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9
197	рассольник Петербургский	300	2,4	6,1	20,3	146,1
№ 255 СР 2010	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13,3	4,7	9,59	133,75
№ 694 СР 2005	Картофельное пюре	180	3,43	5,18	27,62	170,82
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>28,09</b>	<b>24,07</b>	<b>140,93</b>	<b>889,67</b>

<i>Полдник</i>						
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	вафли	40	1,96	10,64	25,72	165,12
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>Итого полдник</b>		<b>440</b>	<b>4,06</b>	<b>11,54</b>	<b>69,37</b>	<b>364,12</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1470</b>	<b>32,15</b>	<b>35,61</b>	<b>210,3</b>	<b>1253,79</b>

**ДЕНЬ 4**

<i>обед</i>						
225	икра кабачковая	80	1,0	0,1	12,3	56,6
сб.рец.2004 г.рец.№140	суп картофельный с мак.изд.	300	3,2	3,4	17,1	104,8
№ 304 СР 2010	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	260	25,38	21,25	54,61	471,25
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>940</b>	<b>37,12</b>	<b>25,64</b>	<b>158,96</b>	<b>975,27</b>

<i>Полдник</i>						
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
12.4	Ватрушка с творогом	95	7,7	9,7	46,6	304,0
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>Итого полдник</b>		<b>495</b>	<b>9,8</b>	<b>10,55</b>	<b>90,28</b>	<b>503</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1435</b>	<b>46,92</b>	<b>36,19</b>	<b>249,24</b>	<b>1478,27</b>

**ДЕНЬ 5**

<i>обед</i>						
сб.рец.2004 г.рец.№43	салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	5,1	9,0	87,4
сб.рец.1996г.рец.120	щи из свежей капусты	300	2,1	5,9	10,2	101,7
№ 28б СР 2010	Тефтели в том/соусе	100	7,36	8,06	9,31	273,54
№ 679 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 943 СР 2005	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>28,082</b>	<b>28,582</b>	<b>136,06</b>	<b>983,99</b>

<i>Полдник</i>						
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	24,8	103,8
	банан	300	7,35	0	31,8	184,5
	вафли	40	1,96	10,64	25,72	165,12
<b>Итого полдник</b>		<b>540</b>	<b>9,91</b>	<b>10,84</b>	<b>82,32</b>	<b>453,42</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1570</b>	<b>37,992</b>	<b>39,422</b>	<b>218,38</b>	<b>1437,41</b>

**ДЕНЬ 6**

<i>обед</i>						
сб.рец.2004г.рец. №139	суп картофельный с горохом	300	6,6	6,3	19,6	161,7
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	100	2,44	4,6	14,5	129

№536 СР 2010	Сосиска отварная	100	10,94	20	22,5	224
№588 СР2005	Макароны отварные	180	5,624	6,454	31,74	202,14
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 868 СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>ИТОГО</b>		<b>1030</b>	<b>33,694</b>	<b>40,234</b>	<b>163,87</b>	<b>1073,9</b>

**Полдник**

	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	24,8	103,8
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	булочка домашняя	95	7,7	9,65	46,63	304
<b>Итого полдник</b>		<b>495</b>	<b>9</b>	<b>10,55</b>	<b>88,68</b>	<b>486,8</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1525,0</b>	<b>42,7</b>	<b>50,8</b>	<b>252,6</b>	<b>1560,7</b>

**ДЕНЬ 7**

**обед**

№ 206 СР 2005	суп картофельный с рисом (харчо)	300	6,588	6,336	19,59	161,7
ср2011 544с	салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,4	6,1	6,6	87,5
591	Гуляш из мяса	100	12,11	10,06	2,39	138,024
№ 679 СР 2005	КАША РАССЫПЧАТАЯ рисовая	180	4,7	7,8	12,35	224,42
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>980</b>	<b>32,318</b>	<b>31,236</b>	<b>115,9</b>	<b>954,374</b>

**Полдник**

	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
№252	Сочник с творогом	75	6,9	9,68	24,23	211,65
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>Итого полдник</b>		<b>475</b>	<b>9</b>	<b>10,58</b>	<b>67,88</b>	<b>410,65</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1455</b>	<b>41,318</b>	<b>41,816</b>	<b>183,78</b>	<b>1365,02</b>

**ДЕНЬ 8**

**Обед**

сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ из свежей капусты	300	3	6,06	37,005	309,6
сб.рец.2011 г. рец.№17/ с.584	икра морковная	100	0,9	4,7	5,86	69,6
№ 301 СР 2010	Птица тушенная в соусе	100	10	8,2	2,6	124
№ 679 СР 2005	Гречка отварная	180	8,952	6,732	43,008	230,45
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 868 СР2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>30,952</b>	<b>28,532</b>	<b>164</b>	<b>1090,75</b>

**Полдник**

сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	10,3	46
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
	вафли	40	1,96	10,64	25,72	165,12
<b>Итого полдник</b>		<b>440</b>	<b>3,76</b>	<b>10,84</b>	<b>62,42</b>	<b>331,12</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1470</b>	<b>34,712</b>	<b>39,372</b>	<b>226,42</b>	<b>1421,87</b>

**ДЕНЬ 9**

**обед**

сб.рец.1996 г.рец.60	винегрет овощной	100	1,4	6,2	8,4	94,8
сб. рец. 2004г. Рец.	суп картофельный с гречневой крупой	300	3,84	8,055	31,41	262,8
608	котлета мясная	100	15,6	11,6	15,7	228,8
№ 694 СР 2005	Картофельное пюре	180	3,43	5,18	27,62	170,82
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,37	0,89	47,44	231,9

<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>32,38</b>	<b>33,845</b>	<b>161,2</b>	<b>1130,87</b>
<b>Полдник</b>						
сб.рец.1996 г.	яблоко	200	0,4	0	10,3	46
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
сб.рец.1998 г.	Кекс творожный	100	8,6	18,5	41,6	368,9
<b>Итого полдник</b>		<b>500</b>	<b>10,4</b>	<b>18,7</b>	<b>78,3</b>	<b>534,9</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1530</b>	<b>42,78</b>	<b>52,545</b>	<b>239,5</b>	<b>1665,77</b>

**ДЕНЬ 10**

<b>обед</b>						
225	икра кабачковая	80	1,0	0,1	12,3	56,6
сб.рец.1996г.рец.120	щи из свежей капусты со смет.	300	2,1	5,9	10,2	101,7
№ 286 СР 2010	Тефтели в том/соусе	100	7,36	8,06	9,31	273,54
№688 СР2005	Макароны отварные	180	5,624	6,454	31,74	202,14
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31
№ 943 СР 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,83	0,73	37,4	183,3
<b>Итого обед</b>		<b>990</b>	<b>22,804</b>	<b>23,114</b>	<b>118</b>	<b>876,25</b>

<b>Полдник</b>						
	яблоко	200	0,7	0,7	17,25	79
	Пряник	30	1,59	6	21,15	114
	Сок в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>Итого полдник</b>		<b>430</b>	<b>3,69</b>	<b>6,9</b>	<b>64,8</b>	<b>313</b>
<b>Итого обед+полдник</b>		<b>1420</b>	<b>26,494</b>	<b>30,014</b>	<b>182,8</b>	<b>1189,25</b>
<b>ВСЕГО за 10 дней</b>		<b>14910</b>	<b>389,028</b>	<b>355,85</b>	<b>2269,2</b>	<b>14433,1</b>
<b>Среднее показания за 10 дней</b>		<b>1491</b>	<b>38,9028</b>	<b>35,585</b>	<b>226,92</b>	<b>1443,31</b>