

Ежедневное меню организованного питания

1 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Каша манная жидкая	150/180	<u>302,25</u> <u>372,57</u>
	Кофейный напиток с молоком	180/180	
	Хлеб пшеничный	22/30	
	Сыр (порциями)	7,5/12	
<u>2-завтрак</u>	Морковь свежая	50/50	
	Яблоко	50/50	
<u>Обед</u>	Свекольник со сметаной	150/200	<u>488,81</u> <u>634,93</u>
	Запеканка из печени с рисом, соус сметанный	150/180 15/30	
	Компот из свежих плодов	150/180	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
	Хлеб пшеничный	20/27	
<u>Полдник</u>	Полоска песочная с повидлом	50/60	<u>229</u> <u>251,5</u>
	Кефир/ряженка	150/180	

Ежедневное меню организованного питания

2 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Суп овсяный (геркулес)	150/175	<u>307,19</u> <u>374,89</u>
	Бутерброд с маслом	27/35	
	Какао с молоком	150/200	
<u>2-завтрак</u>	Яблоко	100/100	
<u>Обед</u>	Суп с рыбными консервами	150/200	<u>562,15</u> <u>690,53</u>
	Тефтели мясные	70/80	
	Соус томатный	15/30	
	Пюре картофельное	90/110	
	Салат из свежей капусты	50/60	
	Сок фруктовый	150/150	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
Хлеб пшеничный	20/27		
<u>Полдник</u>	Ватрушка с творогом	60/60	<u>221,7</u> <u>229,7</u>
	Молоко кипяченое	150/180	

Ежедневное меню организованного питания

3 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Пудинг из творога с рисом	125/125	<u>414,53</u> 221,64
	Соус сметанный	15/30	
	Чай с молоком	150/180	
	Хлеб пшеничный	22/30	
	Масло сливочное (порциями)	5/5	
<u>2-завтрак</u>	Морковь свежая	100/100	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с бобовыми	150/200	<u>427,93</u> 598,68
	Жаркое по-домашнему	140/220	
	Салат из свеклы	50/60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
	Хлеб пшеничный	20/27	
	Компот из сушеных фруктов	150/180	
<u>Полдник</u>	Пирожок с повидлом	60/62,5	<u>273</u> 298,08
	Кефир, ряженка	150/194	

Ежедневное меню организованного питания

4 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Омлет	140/150	<u>360,18</u> 411,15
	Зеленый горошек	20/40	
	Хлеб пшеничный	22/30	
	Масло сливочное	5/5	
	Сок фруктовый	150/180	
<u>2-завтрак</u>	Яблоко	100/100	
<u>Обед</u>	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	150/200	<u>499,61</u> 653,62
	Котлеты рыбные	60/80	
	Соус томатный	15/30	
	Салат из свежей моркови с яблоком	80/90	
	Картофель отварной	60/90	
	Компот из свежих плодов	150/180	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
Хлеб пшеничный	20/27		
<u>Полдник</u>	Вареники ленивые отварные	65/110	<u>173,83</u> 266,23
	Соус сметанный	30/30	
	Чай с сахаром	165/180	

Ежедневное меню организованного питания

5 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная молочная вязкая	150/180	<u>359,47</u> 443,29
	Кофейный напиток с молоком	150/180	
	Хлеб пшеничный	22/30	
	Сыр	7,5/11	
	Масло сливочное	5/5	
<u>2-завтрак</u>	Яблоко	100/100	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с клецками	150/200	<u>563,79</u> 703,06
	Плов из птицы	150/180	
	Салат из свежей капусты	50/60	
	Кисель из повидла	150/190	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
	Хлеб пшеничный	20/27	
<u>Полдник</u>	Вермишель отварная	40/80	<u>174,36</u> 248,72
	Шницель рыбный натуральный	60/80	
	Сок фруктовый	100/100	

Ежедневное меню организованного питания

6 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с вермишелью	150/200	<u>289,2</u> 335,59
	Хлеб пшеничный	22/30	
	Масло сливочное	5/5	
	Чай с сахаром	165/180	
<u>2-завтрак</u>	Сок фруктовый	100/100	
<u>Обед</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	<u>444,32</u> 574,56
	Биточки рыбные	60/80	
	Соус томатный	15/30	
	Пюре картофельное	80/90	
	Салат из свежей капусты	50/60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
	Хлеб пшеничный	20/27	
	Компот из сушеных фруктов	150/180	
<u>Полдник</u>	Пирожки с джемом	60/62,5	<u>313,12</u> 316,89
	Яблоко	82,5/100	
	Кефир/ряженка	150/180	

Ежедневное меню организованного питания

7 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная жидкая	165/180	<u>317,52</u> 394,84
	Хлеб пшеничный	22/30	
	Сыр (порциями)	7,5/11	
	Какао с молоком	150/200	
<u>2-завтрак</u>	Яблоко	100/100	
<u>Обед</u>	Суп с рыбными фрикадельками	150/200	<u>640,29</u> 722,29
	Бефстроганов из говядины	70/70	
	Соус сметанный	15/30	
	Картофель отварной	70/80	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
	Хлеб пшеничный	20/27	
	Сок фруктовый	150/150	
<u>Полдник</u>	Зразы из творога	50/100	<u>187,61</u> 302,02
	Чай с молоком	150/180	

Ежедневное меню организованного питания

8 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Омлет	140/150	<u>407,71</u> 471,70
	Зеленый горошек	20/40	
	Икра кабачковая консервированная	20/20	
	Бутерброд с маслом и джемом	27/25 -/35,4	
	Чай с молоком	150/180	
<u>2-завтрак</u>	Сок фруктовый	100/100	
	Морковь	50/50	
<u>Обед</u>	Бульон из отварной курицы с яйцом	170/200	<u>534,40</u> 719,44
	Гренки	20/27	
	Рыба тушеная с овощами	60/80	
	Каша пшеничная	55/110	
	Салат из свеклы	50/60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
	Хлеб пшеничный	20/27	
Кисель из повидла, джема, варенья	150/190		
<u>Полдник</u>	Печень по-строгановски	60/70	<u>268,3</u> 298,58
	Пюре картофельное	80/90	
	Молоко кипяченое	150/180	

Ежедневное меню организованного питания

9 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая молочная вязкая	160/185	<u>264,81</u> 335,99
	Хлеб пшеничный	22/30	
	Масло сливочное	5/5	
	Чай с сахаром	165/180	
<u>2-завтрак</u>	Морковь свежая	100/100	
<u>Обед</u>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	<u>519,36</u> 598,5
	Котлета, шницель рубленый	80/80	
	Овощи тушеные	120/150	
	Салат из белокочанной капусты	50/60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
	Хлеб пшеничный	20/27	
Компот из сушеных фруктов	150/180		
<u>Полдник</u>	Оладьи из творога	100/100	<u>327,42</u> 346,23
	Соус сметанный	15/30	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	

Ежедневное меню организованного питания

10 день

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
<u>Завтрак</u>	Салат из горошка консервированного	23/34,5	<u>266,04</u> 314,76
	Яйцо отварное	1шт./1шт.	
	Икра кабачковая консервированная	20/20	
	Хлеб пшеничный	22/30	
	Сыр (порциями)	7,5/11	
<u>2-завтрак</u>	Чай с молоком	150/180	
<u>2-завтрак</u>	Яблоко	100/100	
<u>Обед</u>	Рассольник ленинградский	150/200	<u>452,92</u> 572,45
	Гуляш из отварного мяса	70/90	
	Вермишель отварная	70/80	
	Салат из свеклы	50/60	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	
	Хлеб пшеничный	20/27	
	Кисель из сушеных фруктов	160/180	
<u>Полдник</u>	Крендель сахарный	50/50	<u>261</u> 261
	Кефир/ряженка	150/180	