

Утверждаю:  (Е.В. Гумерова)
 для 
 И.с. в.пр.  «СЭС» № 1 г. Сусумана
 « 01 » марта 2025г

Четырнадцатидневное перспективное меню на весенне -летний период
 (возрастная категория с 7-11 лет)

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 1					
	Завтрак					
И000168	Каша молочная манная	5/200	4,52	4.07	35,46	161.0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000004	Батон с маслом	40/10	3.12	7.57	19.57	161.30
	Яблоко	1/129.5	0.56	0.414	4.3	68.6
	Йогурт	1/210	10.92	7.68	9.22	134.6
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000049	Салат из «Витаминный»	1/60	0.94	3.6	5.27	57,6
И000082	Борщ с картофелем и капустой	1/250	2.43	7,34	10.93	104.0
И000259	Гречневый гарнир	1/150	7.46	5.61	24.48	230.45
И000279	Тефтели с соусом	1/100	11.29	10.31	4.76	83.45
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/80	4.17	0.7	39.8	214,0
			26.95	27,65	117,25	822,5
	Полдник					
И000239	Булочка «Веснушка»	1/100	6.88	7.74	6.85	125.0
	Сок фруктовый	1/200	0.82	0.16	26.2	110.0
			7,7	7.9	33.05	235,0
			53,9	55,3	234,54	1645,0

[illegible]

№ рецептуры	Прием пищи и наименование блюда День №3	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
И000223	Творожная запеканка со сгущённым молоком	20/160	10,37	12.86	44.486	237.72
И000209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	63,0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000004	Батон с маслом	40/10	3.12	1.86	9.57	161,3
	Груша	1/130	0.552	0.414	14.214	63.48
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000043	Салат из белокочанной капусты	1/60	0.85	3,055	5.41	52.44
И000209	Суп картофельный с фрикадельками	20/200	5.83	4.56	13.59	118.80
И000694	Картофельное пюре	1/150	3.47	7.54	3.65	120.97
И000032	Рыба запечённая под молочным соусом	1/150	11.04	6.72	7.7	126.68
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
	Хлеб ржаной	1/100	4,7	0,7	49,8	214,0
	Конфеты шоколадные	1/20	0.4	4.99	5.09	56.61
			26.95	27.65	117.25	822.5
	Полдник					
И000426	Булочка с повидлом обсыпная	1/100	5.9	7.67	24.64	59.2
	Сок фруктовый	1/200	1.23	0,16	1.2	110,0
			7.7	7.9	33.5	235.0
	ИТОГО:		53.9	55.3	234.5	1645.0

[illegible]

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 5					
И000173	Каша молочная из овсяных хлопьев	1/210	9.25	13.12	31.796	303.0
И000003	Батон с маслом	40/10	4.9	11.11	17.1	98.02
И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3.28	3.0	20.64	123.0
	Груша	1/130	9.552	0.414	14.214	63.48
			26.95	27.65	83.75	587.5
	Обед					
И000053	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/80	1.31	6.09	4.98	58.4
И000108	Суп картофельный с клёцками	1/200	1,58	8.05	11,66	134.5
И000 115	Рагу овощное с мясом	1/150	18.7	12,72	18,8	282.6
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
			26.95	27.65	117.25	822.5
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	0.82	0.16	26.2	110.0
И000410	Ватрушка с повидлом	1/100	5,94	5,56	15,95	108,0
			7.7	7.9	33.5	235.0
	Итого:		53.9	55.3	234.5	1645.0

№ рецептур ы	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 6					
	Завтрак					
И000222	Пудинг творожный со сгущённым молоком	20/170	10.09	6.75	69.72	263.79
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000004	Батон с маслом, сыром	40/10/16	3.12	7.57	19.57	161.3
	Вафли	1/10	0.13	0.11	11.18	6.21
	Яблоко	1/129.5	0.7	0.7	4.8	31.2
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000055	Салат из капусты с зелёным горошком	1/80	5.04	6.63	0.64	56.0
И000096	Рассольник ленинградский	1/250	2.02	9.89	11.98	107,0
И000268	Рыба тушёная в томате с овощами	1/150/75	11.93	5.26	8.49	104,5
И000219	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	2.6	5.08	14.33	208,0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32.01	133,0
	Хлеб пшеничный	1/100	4,7	0,7	49,8	214,0
			26.95	27.65	117,25	822,5
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	6.88	0.16	26.2	110.0
И000421	Сдоба обыкновенная	1/100	3.65	7.74	7.3	125.0
			7.7	7.9	33.5	235.0
	ИТОГО:		53.9	55.3	234.5	1645.0

№ рецептур ы	Прием пищи наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 7					
	Завтрак					
И000182	Каша молочная пшённая	10/200	7.51	11.284	37.05	187.6
И000380	Кофе сгущённое	1/200	2.94	1.99	20.92	113,0
И000550	Батон	1/40	2.88	1.45	7.5	131.0
И000386	Кефир	1/210	5.8	5.0	8.0	100.0
	Апельсин	1/129.5	0.12	0.026	10.28	55.9
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000021	Салат из консервированных огурцов с луком	1/80	0,68	7.36	2.06	47.2
И000055	Свекольник	1/250	2.0	5.18	7.88	113.3
И000298	Голубцы ленивые в соусе	1/220	15.71	15.02	27.0	294.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0,09	32.01	133,0
	Хлеб пшеничный	1/100	7,9	1,0	48,3	235,0
			26.95	27,65	117,25	822,5
	Полдник					
И0000385	Молоко	1/200	5,8	5,0	9,6	107,0
И000246	Булочка алтайская	1/100	1.9	2,9	23,9	112,0
			7.7	7.9	33.5	235.0
	Итого:		53.9	55.3	234.5	1645.0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 8					
	Завтрак					
И000093	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	7.56	7.0	22.81	260.72
И000386	Ряженка	1/210	5.8	5.0	8.4	102.0
И000003	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/10	3.12	7.57	19.57	161.3
И000368	Груша	1/129.5	3.01	0.18	33.06	63.48
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000027	Салат «Витаминный»	1/80	1.26	2.94	7.03	76.8
И000088	Щи со свежей капусты с картофелем	1/200	1,41	2,95	10.96	75.0
И000259	Жаркое по-домашнему	1/200	15.72	20,67	18,95	302.7
И000330	Компот консервированный	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
	Хлеб ржаной	1/100	7,9	1,0	48,3	235,0
			26.95	27.65	117.25	822.5
	Полдник					125.0
И000238	Сдоба обыкновенная	1/100	6.88	7.74	7.5	84.72
	Сок фруктовый	1/200	0,82	0,16	26,2	110,0
			7.7	7.9	33.5	235.0
			53.9	55.3	234.5	1645.0
	Итого:					

№ регистратуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №9					
	Завтрак					
И000182	Каша молочная рисовая	5/200	7.51	8.89	12,95	202,85
И000006	Какао на сгущённом молоке	1/200	2.07	4.76	19,57	31.65
И000377	Шоколад молочный	1/10	1.96	1.94	10.43	166.1
И000003	Батон с сыром	40/10	5.8	3.9	30,3	131.0
	Апельсин	1/130	1.91	0.26	10.5	55.9
			19.25	19.75	83.75	587,5
	Обед					
И000070	Томаты консервированные	1/60	1.5	9.84	3.92	61.2
И000208	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2.15	2.27	13.71	102.3
И000199	Пюре гороховое с маслом	1/150	10.68	6.53	26.47	243.0
И000048	Тефтели рыбные	1/120	16.08	7.85	16.97	109.09
И000342	Компот из свежих плодов	1/200	0.16	0.16	27.88	115.0
	Хлеб пшеничный	1/80	7,9	1,0	28,3	191.91
			26.95	27.65	117,25	822,5
	Полдник					
И000401	Булочка домашняя	1/100	6.88	7.74	17.3	125.0
	Сок фруктовый	1/200	0.82	0.16	16.2	110,0
			7.7	7.9	33.5	235.0
	Итого:		53.9	55.3	234.5	1645.0

№ рецептур ы	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №10					
	Завтрак					
И000204	Макароны с сыром	20/150	4.46	3,93	21,32	209.0
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63,0
И000386	Ряженка	1/210	5.8	5.0	8.4	102.0
И000003	Бутерброд с маслом	40/10	3.12	5.57	19.57	161,30
И000338	Бананы	1/120	0.79	0.65	34.18	55.2
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000046	Винегрет	1/80	0.01	4.08	8.94	72.0
И000204	Суп рыбный	1/250	5,45	7.18	12.13	160,4
И000120	Курица запечённая	1/100	12.22	10.71	1.56	181.38
И000694	Картофельное пюре	1/150	3.06	4.08	20.45	137.25
И000291	Компот из консервированных фруктов	1/200	1.51	0.9	24.37	57.47
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0,7	49,8	214,0
			26.95	27.65	117,25	822,5
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9,6	107.0
И000431	Булочка сдобная	1/100	1.9	2.9	23.45	128.0
			7.7	7.9	33.05	235.0
			53.9	55.3	234.5	1645.0

№ рец.	Приём пищи наименование блюда		Пищевые Вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 11					
	Завтрак					
И000174	Каша вязкая молочная из риса	1/200	4.58	8.04	24.28	188.25
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000004	Батон с маслом	40/10	2,12	0,57	17,57	161,30
И000015	Сыр	1/15	1.69	3.76	0	57.5
	Пирожное бисквитное	1/10	0.73	2.1	9.7	24.1
	Йогурт	1/210	10.0	5.26	17.0	94.35
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000021	Огурец консервированный	1/60	0.48	5.05	2.58	59,0
И000204	Суп картофельный с крупой	1/250	2,2	5.175	10,825	93,325
И000250	Бефстрогонов из говядины	1/90	8.25	7.755	19.445	152.93
И000679	Гречневый гарнир	1/150	6.86	5.61	35.84	130.45
И000330	Компот из свежих плодов	1/200	0,7	2.5	2.93	133,0
	Хлеб пшеничный	1/80	7.9	1.0	16.55	188.0
	Яблоко	1/129.5	0.56	0.56	29.08	65.8
			26.95	27.65	117.25	822.5
И000421	Сдоба обыкновенная	1/100	6.88	7.74	22.64	125.0
	Сок фруктовый	1/200	0.82	0.16	10.41	110.0
			7.7	7.9	33.05	235.0
	Итого:		53,9	55,3	234, 5	1645.0

№ реп.	Приём пищи наименование блюда					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 12					
	Завтрак					
И000438	Омлет натуральный	1/150	10.968	7,51	18.89	267.93
И0000003	Икра кабачковая	1/60	0,7	3.1	4.3	48.7
И000384	Какао сгущённое	1/200	3.28	3.0	20.64	123.0
	Батон	1/50	3.75	1.45	25.7	131.0
И000368	Груша	1/129.5	0.552	4.69	14.214	16.87
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000045	Салат из свежей капусты с огурцом	1/60	0.79	6.59	2.51	41.97
И000096	Рассольник ленинградский	1/250	2,02	4.52	11,98	107,0
И000255	Печень по-строгановски	1/100	13.26	11.23	3,52	185,0
И000205	Макароны отварные	1/150	5.52	4.52	26.45	168.45
И000349	Компот консервированный	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0
	Хлеб ржаной	1/80	4,7	0,7	49,8	214,0
			26.95	27,65	117,25	822.5
	Полдник					
И000261	Булочка домашняя	1/80	6.88	7,74	7.3	125.0
	Сок фруктовый	1/200	0,82	0,16	26,2	110.0
			7,7	7,9	33,5	235,0
	Итого:		53,9	55.3	234. 5	1645,0

№ реп.	Приём пищи наименование блюда		Пищевые Вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 13					
	Завтрак					
И000182	Каша молочная кукурузная	1/200	3.33	4.65	16.2	136.41
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
И000004	Батон с маслом	40/10	3.12	4.06	19.57	161.3
И000386	Кефир	1/210	5.8	5.0	8.0	100.0
	Печенье	1/18	0.75	1.18	29.2	70.89
	Апельсин	1/129.5	1.17	0.26	10.5	55.9
			19.25	19.75	83.75	587.5
	Обед					
И000070	Томаты консервированные	1/60	0.4	3.01	0.85	5.45
И000206	Суп картофельный с бобовыми	1/2050	4.39	4.22	15.06	107.8
И 000299	Картофельная запеканка с мясом	10/150	16.76	16.92	19.53	362.25
И000330	Компот из свежих плодов	1/200	0.7	2.5	32.01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	4.7	1.0	49.8	214.0
			26.95	27.65	117.25	822.5
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5.0	5.0	9.6	107.0
И000428	Булочка школьная	1/100	2.7	2.9	23.45	128.0
			7.7	7.9	33.05	235.0
			53.9	55.3	234.5	1645.0

№ рец.	Приём пищи наименование блюда		Пищевые Вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 14					
	Завтрак					
И000223	Творожная запеканка со сгущённым молоком	10/160	8.97	6.91	32.40	268.0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000004	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/10	3.12	7.57	19.57	161.3
И000209	Яйцо отварное	1/40	5.08	4.6	0.28	63.0
И000338	Бананы	1/129.5	1.95	0.65	16.3	33.2
			19.25	19.75	83.75	587.5
И000075	Икра свекольная	1/80	3.25	2.66	8.3	48.0
И000108	Суп картофельный с клёцками	1/250	3.56	4.59	12.62	144.0
И000234	Котлета рыбная	1/100	11.89	13.95	14.53	176.3
И000125	Картофель отварной	1/150	2.89	5.66	9.99	150.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0, 66	0,09	32,01	133,0
	Хлеб ржаной	1/80	4.7	0,7	39,8	171.2
			26.95	27.65	117,25	822.5
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	0.82	0.16	16.2	110.0
И000468	Булочка сдобная	1/100	6.88	7.74	23.69	125,0
			7.7	7.9	33.05	235.0
	ИТОГО:		53.9	55.3	234.5	1645.0