

Согласовано
"01" апреля 2022 г.
Директор БУ "Алатырский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних"
Е. В. Быкова

Утверждаю
"01" апреля 2022 г.
Директор ООО "Надежда"
Любавин Н. Г.

**Примерное 14-дневное меню
для организации питания детей дневного пребывания при БУ "Алатырский социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних" Минтруда Чувашии**

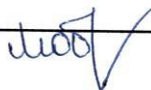
прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	номер рецептур ы
1 день							
Обед	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	139
	Птица тушеная в соусе	50/30	14,25	19,35	7,27	220	493
	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22	155	520
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого			28,96	29,7	97,27	843
Полдник	Пирожок с капустой	100	8,80	2,60	30,30	180,00	
	Чай с лимоном	200	0,76	0,06	15,22	59	686
	Итого		9,56	2,66	45,52	239	
Итого обед,полдник			38,52	32,36	142,79	1082,00	
2 день							
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,05	7,12	6,54	91,59	71
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,47	4,67	7,31	89	110
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	511
	Тефтели рубленые с соусом	50/30	10,84	7,6	1,86	157	498
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		23,47	26,44	103,24	903,59	
полдник	Ватрушка с творогом	100	0,6	0,6	13,8	264,44	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685
	Итого		0,8	0,65	28,81	321,44	
Итого обед,полдник			24,27	27,09	132,05	1225,03	
3 день							
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,04	5	52	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,88	5,1	13,92	113	132
	Рыбные котлеты	50/30	13,81	5,76	2,73	139	371
	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22	155	520
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	638
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		26,09	20,4	96,85	809	
полдник	Булочка с сахаром	100	4,62	2,38	28,08	235,00	741
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Итого		7,12	5,98	56,78	387,00	
Итого обед,полдник			33,21	26,38	153,63	1196,00	
4 день							
Обед	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	17	

	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,46	4,25	6,22	79	124
	Плов по - домашнему	150	20,27	6,74	28,08	256	492
	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	116	639
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		28,51	12,05	86,34	690	
полдник	Пирожок с картошкой	100	5,11	4,94	45,31	246,00	738
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	297
	Итого		6,71	6,59	62,67	332,00	
	Итого обед,полдник		35,22	18,64	149,01	1022,00	
5 день							
Обед	Салат из свеклы	60	0,76	9,04	4,59	103	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117	140
	Жаркое по-домашнему	150	16,96	15,11	15,09	226,71	436
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		26,28	29,39	85,28	784,71	
полдник	Рогалик	100	6,62	1,8	5,95	148	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686
	Итого		6,88	1,86	21,17	207,00	
	Итого обед,полдник		33,16	31,25	106,45	991,71	
6 день							
Обед	Салат витаминный	60	0,48	0,12	3,12	12	40
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,88	5,1	13,92	113	132
	Сосиски отварые	50/30	6,01	13,3	3,14	157	413
	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22	155	520
	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	116	639
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		17,89	25,02	91,1	775	
полдник	Ватрушка с повидлом	100	12,06	3,24	50,04	266,40	
	Чай с лимоном	200	0,76	0,06	15,22	59	686
	Итого		12,82	3,30	65,26	325,40	
	Итого обед,полдник		30,71	28,32	156,36	1100,40	
7 день							
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,8	12,1	7,4	139	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	119	
	Запеканка картофельная	200	18,27	20,54	28,74	372,49	
	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	116	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		31,2	38,14	98,65	968,49	
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Пирог с яблоком	100	34,80	26,00	30,20	482,60	
	Итого		37,30	29,60	58,90	634,60	
	Итого обед,полдник		68,50	67,74	157,55	1603,09	
8 день							
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,47	6,04	1,83	63	15
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	139
	Гуляш из курицы	50/30	14,28	19,35	7,27	220	437
	Макароны изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	116,00	639

	Итого		31,08	34,95	109,5	950	
полдник	Пирожок с капустой	100	34,80	26,00	30,20	482,60	
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297
	Итого		36,40	27,65	47,56	568,60	
	Итого обед,полдник		67,48	62,60	157,06	1518,60	
9 день							
Обед	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200	1,47	4,67	7,31	89	110
	Котлеты с соусом	50/30	10,84	7,6	1,86	157	498
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	511
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	116	639
	Итого		22,9	19,44	99,82	824	
полдник	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686
	Пирожок с картошкой	100	8,80	10,60	28,20	243,00	
	Итого		9,06	10,66	43,42	302,00	
	Итого обед,полдник		31,96	30,10	143,24	1126,00	
10 день							
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,04	5	52	45
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,46	4,75	6,22	79	124
	Котлеты рыбные	50/30	8,56	14,11	9,07	197	462
	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22	155	520
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	638
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		20,63	28,4	96,74	841	
полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685
	Булочка с сахаром	100	12,06	3,24	50,04	266,4	
	Итого		12,26	3,29	65,05	323,40	
	Итого обед,полдник		32,89	31,69	161,79	1164,40	
11 день							
Обед	Салат из свеклы	60	0,75	9,04	4,59	103	
	Суп картофельный рыбный	200	4,57	2,8	15,3	107	133
	Котлеты особые	50/30	13,88	17,78	4,5	199	452
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	685
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		30,98	36,89	83,08	863	
полдник	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79
	Пирожок с яблоком	100	3,72	6,58	30,45	196,00	769
	Итого		4,06	6,60	54,98	291,00	
	Итого обед,полдник		35,04	43,49	138,06	1154,00	
12 день							
Обед	Огурцы, помидоры свежие	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,88	5,10	13,92	113,00	132
	Плов по - домашнему	150	20,27	6,74	28,08	256,00	492
	Компот из сухофруктов	200	0,44		28,88	116,00	639
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		28,93	12,90	94,04	719,00	
полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692
	Ватрушка с творогом	100	8,46	7,34	31,90	229,00	741
	Итого		10,96	10,94	60,60	381,00	
	Итого обед,полдник		39,89	23,84	154,64	1100,00	
13 день							
Обед	Салат овощной	60	0,82	6,07	4,52	76	71
	Суп картофельный с мак, изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117,00	140

	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22	155	520
	Рыба припущенная с овощами	50/30	13,87	5,76	2,73	139,00	371
	Кисель из концентратов	200	1,40		13,80	62,00	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		27,43	22,63	79,77	771,00	
полдник	Рогалик	100	4,62	2,38	28,08	235,00	741
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	297
	Итого		6,22	4,03	45,44	321,00	
	Итого обед,полдник		33,65	26,66	125,21	1092,00	
14 день							
Обед	Салат из сельди	25	6,05	10,35	1,56	92,21	
	Суп рисовый	200	7,18	2,94	11,76	102,26	204
	Сосиски отварные	50/30	6,01	13,3	3,14	157	413
	Овощное рагу	150	1,73	6,9	10,95	110,1	224
	Кисель из концентрата	200	1,4		13,8	62	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,34	19,44	96	
	Хлеб ржанной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого		28,23	34,43	61,25	745,57	
полдник	Ватрушка с повидлом	100	8,46	7,34	31,9	229	741
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686
	Итого		8,72	7,4	47,12	288	
	Итого обед,полдник		36,95	41,83	108,37	1033,57	

Составил:



Директор ООО "Надежда" Любавин Н.П.