

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
«РОВЕНЬСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ»

Утверждаю



Директор ГБУССЗН «Ровенский
центр социальной помощи семье и детям «Семья»

Ряднова В.Н.

«19» декабря 2023 г. (Приказ № 377-ДД)

08-01

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
(7-11лет)

Ровеньки 2023

Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Завтрак						
	Омлет	200	16,040	28,188	4,343	388,62	132
	Бутерброд с сыром	60	7,560	14,230	14,950	221,30	377
	Салат из моркови	60	0,686	6,047	6,796	83,26	9
	Чай с молоком	180	1,438	1,307	12,631	63,05	295
	Итого завтрак	500	25,724	49,772	38,720	756,230	
	Обед						
	Капуста тушеная	100	2,234	3,385	10,736	75,15	235
	Свекольник	200	11,258	12,697	13,603	208,96	43
	Каша гречневая	150	8,748	7,171	42,937	275,77	219
	Сосиски молочные	80	9,440	24,640		259,20	363
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Итого обед	880	63,286	49,393	165,676	1273,08	
	Полдник						
	Булочка творожная	100	17,714	10,983	32,645	303,87	146
	Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Свежие фрукты(ягоды)						

	Итого полдник	300	23,314	17,383	42,045	419,870	
	Ужин						
	Картофельная запеканка с мясом	250	30,337	36,319	35,140	594,98	185
	Икра кабачковая	70		4,9	4,9	63	232
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	292
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	650	40,231	42,863	121,541	1040,35	
	2й ужин						
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		158,555	159,511	375,582	3549,53	
Неделя1	Завтрак						
День 2	Каша ячневая молочная	200	7,320	7,407	39,457	255,15	115
	Бутерброд с повидлом	70	3,120	9,490	19,890	179,70	381
	Яйцо вареное	50	4,500	4,850	0,200	63,75	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	Итого завтрак	500	17,738	24,699	78,747	607,650	
	Обед						
	Икра морковная	100	1,370	7,568	12,888	103,33	233
	Суп картофельный с клецками	200	15,007	14,210	20,075	266,17	46

	Каша пшеничная	150	5,810	6,088	31,648	207,58	221
	Гуляш из говядины	80	15,913	16,805	4,053	222,38	180
	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Итого обед	860	50,922	46,441	170,927	1280,820	
	Полдник						
	Ленивые вареники	100	14,692	11,082	14,711	219,68	140
	Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Итого полдник	300	20,292	17,482	24,111	335,680	
	Ужин						
	Картофель тушеный с овощами	150	3,120	4,221	24,915	153,14	92
	Жареная рыба	80	8,806	7,165	3,497	114,70	164
	Салат из соленых огурцов	70	0,484	3,047	1,346	33,71	30
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	650	23,16	15,933	117,658	710,55	
	2й ужин						
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		118,112	104,655	399,043	2994,7	

Неделя 1 день3	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,600	6,106	19,754	155,92	53
	Салат из свежей капусты	60	1,069	6,050	6,341	81,20	2
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,80	379
	Чай с сахаром	180	0,380	0,097	10,854	41,12	299
	Итого завтрак	500	10,249	28,993	56,969	524,040	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	70	0,998	3,563	6,052	59,40	23
	Суп гороховый	200					45
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	250	19,012	25,982	26,868	423,56	167
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Итого обед	870	31,510	31,045	131,32	936,96	
	Полдник						
	Блины дрожжевые	100	7,975	13,430	35,526	296,64	304
	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	269
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Итого полдник	300	11,546	16,930	61,077	439,800	
	Ужин						

	Салат из моркови с зеленым горошком	70	1,518	7,032	6,126	94,46	12
	Жаркое по- домашнему 300.0	250	25,252	23,957	22,553	400,93	191
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	650	36,664	32,633	110,180	877,760	
	2й ужин						
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		95,969	109,701	367,146	2838,560	
Неделя 1	Завтрак						
День 4	Каша овсяная молочная	200	7,428	9,479	29,950	235,09	109
	Бутерброд маслом и сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	376
	Салат из моркови с изюмом	60	0,704	0,045	13,584	55,33	13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,793	2,952	19,200	109,05	286
	Итого завтрак	510	19,702	28,988	80,125	656,460	
	Обед						
	Огурцы соленые	70			2,1	8,4	
	Суп картофельный с рыбой	200	7,036	3,397	16,026	122,98	50

Каша пшеничная	150	6,788	7,368	39,000	253,16	222
Котлета из говядины с овощами	80	12,517	19,477	3,359	238,76	188
Компот из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	283
Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
Итого обед	830	39,163	32,012	162,748	1104,660	
Полдник						
Пирожки печеные с творогом	100	22,249	18,777	70,348	543,92	335
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
Итого полдник	300	27,849	25,177	79,748	659,920	
Свежие фрукты(ягоды)						
Ужин						
Помидоры закрутка	70			1,19	4,76	
Картофель запеченный из отварного	150	3,620	15,110	29,503	274,26	238
Куры тушеные в томате с овощами	100	25,444	29,848	3,238	378,66	210
Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
Итого ужин	670	39,814	46,458	121,831	1066,680	
2й ужин						

	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		132,528	132,735	452,052	3547,72	
Неделя 1 День 5	Завтрак						
	Каша манная	200	6,573	6,309	38,404	238,23	106
	Яйцо вареное	100	9,000	9,700	0,400	127,50	139
	Бутерброд с сыром	60	7,560	14,230	14,950	221,30	377
	Чай с лимоном	180	0,417	0,098	13,734	53,42	294
	Итого завтрак	540	23,55	30,337	67,488	640,45	
	Обед						
	Икра морковная	100	1,370	7,568	12,888	103,33	233
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,983	7,131	14,270	153,03	48
	Плов с курятиной	230	33,580	35,991	74,309	757,57	211
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284
	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Итого обед	860	53,577	52,334	193,468	1441,3	
	Полдник						
	Пудинг творожный	100	13,894	9,926	14,961	206,49	153
	Соус сметанный	35	0,587	4,144	1,174	44,76	263
	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	269
Свежие фрукты(ягоды)							

	Итого полдник	335	18,052	17,57	41,686	394,41	
	Ужин						
	Картофельное пюре	150	3,204	6,118	21,683	158,47	241
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,227	6,642	5,774	115,11	172
	Салат из свеклы с соленым огурцом	70	0,762	6,050	4,232	74,15	26
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	670	24,943	20,31	119,589	756,73	
	2й ужин	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Кефир						
	Итого за день		126,122	120,651	429,831	32922,89	
Неделя 1	Завтрак						
День 6	Макароны отварные с сыром	200	9,002	11,570	34,630	283,07	124
	Бутерброд со сливочным маслом	50	3,120	9,490	19,890	179,70	379
	Салат витаминный	60	0,683	6,082	6,421	82,49	2
	Кофейный напиток	200	0,278	0,072	14,970	56,85	286
	Итого завтрак	510	13,083	27,214	75,911	602,11	
	Обед						

Салат из свеклы и моркови	100	1,305	10,081	7,711	125,72	24
Суп картофельный с фасолью	200	7,543	6,071	18,377	159,54	45
Каша ячневая	150	3,870	11,363	25,058	220,65	223
Соус томатный с овощами	35	0,541	3,662	4,656	48,87	265
Биточки из кур	80	11,921	14,513	9,132	215,72	209
Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
Итого обед	915	1340,375	47,190	163,334	1224,500	
Полдник						
Булочка творожная	100	17,714	10,983	32,645	303,87	146
Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
Итого полдник	300	23,314	17,383	42,045	419,870	
Свежие фрукты(ягоды)						
Ужин						
Жаркое по домашнему	250	25,252	23,957	22,553	400,93	191
Капуста тушеная	70	1,579	2,358	7,606	52,93	235
Кисель из повидла	180	0,063	0,063	15,755	66,13	275
Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
Итого ужин	650	36,644	277,878	110,414	834,99	
2й ужин						

	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		1419,416	369,765	399,304	3141,470	
Неделя 1 День 7	Завтрак						
	Омлет	200	16,040	28,188	4,343	338,62	132
	Бутерброд горячий	100	11,800	21,690	19,890	324,70	384
	Чай с молоком	200	1,576	1,446	14,030	70,04	295
	Итого завтрак	500	29,416	51,324	38,263	733,360	
	Обед						
	Салат из соленых огурцов	100	0,850	5,075	2,645	55,95	30
	Борщ на м/б со сметаной	200	4,927	7,078	9,521	116,31	37
	Каша перловая	150	3,548	5,850	25,035	169,58	119
	Курица в соусе с томатом	80	16,295	21,015	3,298	262,15	210
	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Итого обед	860	38,442	40,788	142,762	1085,350	
	Полдник						
	Пирожки печеные с картошкой	100	11,959	12,757	80,358	488,62	335
	Кефир с сахаром	200	5,700	0,095	17,200	94,90	217
	Итого полдник	300	17,659	12,852	97,558	583,52	
Свежие фрукты(ягоды)							

	Ужин						
	Салат из лука	70	0,840	9,990	5,460	92,30	7
	Картофель тушеный с овощами	150	3,120	4,221	24,915	153,14	92
	Биточки рыбные	100	12,018	7,480	6,993	145,03	161
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	670	26,728	23,191	125,268	799,470	
	2й ужин Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого за день		117,845	134,55	413,251	3317,7	
Неделя 2	Завтрак						
День 8	Каша «Дружба»	200	5,211	7,402	27,874	198,94	102
	Бутерброд с повидлом	70	3,120	9,490	19,890	179,70	381
	Салат из моркови	60	0,686	6,047	6,796	83,26	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	Итого завтрак	510	11,815	25,891	73,76	570,95	
	Обед						
	Икра свекольная	70	0,822	4,037	7,634	58,48	233
	Суп полевой	200	8,064	8,058	13,813	155,96	205
	Голубцы ленивые	250	16,401	20,822	24,730	345,32	178
	Сок фруктовый	200	1,000		23,400	94,00	293

	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Итого обед	870	36,787	34,417	144,577	1013,76	
	Полдник						
	Блины	100	7,975	13,430	35,526	296,64	304
	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	269
	Итого полдник	300	11,546	16,93	61,077	43,98	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Картофель запеченный из отварного	150	3,620	15,110	29,503	274,26	238
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	2,076	2,175	6,765	56,88	231
	Сосиски молочные	100	11,800	30,800		324,00	261
	Компот из сухофруктов	200	5,250	0,500	26,620	129,85	283
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	660	32,496	50,085	127,388	1099,99	
	2й Ужин	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Кефир						
	Итого за день		98,644	127,423	414,402	2788,68	
Неделя 2	Завтрак						
День 9	Каша гречневая на	200	8,804	9,201	36,146	263,14	52

молоке							
Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,80	379	
Салат из свежей капусты с яблоками	70	0,755	7,141	4,422	85,17	6	
Чай с сахаром	180	0,380	0,097	10,854	41,12	299	
Итого завтрак	510	13,139	33,179	71,442	635,23		
Обед							
Салат из свеклы с чесноком	100	1,383	10,080	8,216	127,81	28	
Суп крестьянский с крупой	200	8,134	9,608	11,979	160,44	51	
Запеканка овощная	150	5,816	17,013	31,598	303,76	79	
Шницель из говядины	80	14,528	18,826	10,959	272,12	189	
Компот из яблок	180	0,144	0,144	17,001	67,37	284	
Хлеб	150	10,5	1,5	75	360		
Итого обед	860	40,505	57,171	154,753	1291,5		
Полдник							
Творожная запеканка	100	16,600	11,669	12,745	224,69	141	
Кефир с сахаром	200	5,700	0,095	17,200	94,90	272	
Итого полдник	300	22,3	11,764	29,945	319,59		
Свежие фрукты(ягоды)							

	Ужин						
	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,024	5,488	24,293	163,42	239
	Жареная рыба	100	14,814	11,930	6,976	196,33	164
	Помидоры закрутка	70			1,19	4,76	
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	670	28,588	18,918	120,359	773,51	
	2й ужин Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого за день		110,132	127,432	385,899	3135,830	
Неделя 2	Завтрак						
День 10	Каша овсяная молочная	200	7,428	9,479	29,950	235,09	109
	Бутерброд с маслом и сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	376
	Яйцо вареное	50	4,500	4,850	0,200	63,75	139
	Кофейный напиток	180	0,278	0,072	14,970	56,85	286
	Итого завтрак	500	20,983	30,913	62,511	612,68	
	Обед						
	Винегрет	100	1,245	10,133	7,516	129,26	1
	Щи свежие на м/б со сметаной	200	4,544	7,151	5,359	102,48	63

Макароны отварные с овощами	150	4,975	5,933	32,752	202,28	125
Колбасные изделия	100	11,800	30,800		324,00	261
Кисель из повидла	180	0,063	0,063	15,755	66,13	275
Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
Итого обед	880	28,583	55,58	136,382	1184,15	
Полдник						
Сырники	100	16,147	12,900	20,231	263,47	154
Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	270
Итого полдник	300	19,718	16,4	45,782	406,63	
Свежие фрукты(ягоды)						
Ужин						
Картофель тушеный с овощами	150	3,120	4,221	24,915	153,14	92
Котлеты из говядины с овощами	100	15,812	24,482	4,219	300,45	189
Салат из соленых огурцов	70	0,484	3,047	1,346	33,71	30
Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
Итого ужин	520	30,166	33,25	118,38	896,3	
2й ужин: Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272

	Итого за день		105,45	136,243	62,511	3159,76	
Неделя 2	Завтрак						
День 11	Каша манная	200	6,573	6,309	38,404	238,23	106
	Бутерброд с сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	377
	Салат из моркови с зеленым горошком	70	1,518	7,032	6,126	94,46	12
	Чай с лимоном	180	0,417	0,098	13,734	53,42	294
	Итого завтрак	520	17,285	29,951	75,655	643,100	
	Обед						
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,146	7,632	9,445	114,33	95
	Рассольник домашний	200	11,384	12,804	13,880	217,16	41
	Каша гречневая	150	8,748	7,171	42,937	275,77	219
	Бефстроганов в томатном соусе	80	23,477	23,420	8,007	326,71	176
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Итого обед	880	57,255	52,527	172,669	1387,97	
	Полдник						
	Ленивые вареники	100	14,692	11,082	14,711	219,68	140
	Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого полдник	300	20,692	11,182	22,311	279,680	

	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Капуста тушеная	70	1,579	2,358	7,606	52,93	235
	Картофельное пюре	150	4,272	8,157	28,911	211,29	241
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,227	6,642	5,774	115,11	172
	Компот из яблок с лимоном	180	0,224	0,185	22,520	90,07	284
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	650	26,052	18,842	129,311	784,4	
	2й Ужин: Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого за день		126,884	118,902	409,346	3211,15	
Неделя 2	Завтрак						
День12	Омлет	200	16,040	28,188	4,343	338,62	132
	Огурцы соленые	60			1,8	7,2	30
	Бутерброд с повидлом	70	3,120	9,490	19,890	179,70	381
	Кофейный напиток с молоком	180	2,798	2,952	19,200	109,05	286
	Итого завтрак	510	21,958	40,630	45,233	634,570	
	Обед						
	Икра кабачковая	100		4,9	4,9	63	
	Суп картофельный с	200	7,036	3,397	16,026	122,98	50

	рыбой						
	Каша пшеничная	150	6,788	7,368	39,000	253,16	222
	Ёжики в томатном соусе	80	7,678	11,524	9,720	159,61	202
	Компот из сухофруктов	200	5,250	0,500	26,620	129,85	283
	Итого обед	880	37,252	29,189	171,266	1088,6	
	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Полдник						
	Булочка	100	8,166	7,460	58,919	338,02	307
	Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
	Итого полдник	300	13,766	13,86	68,319	454,020	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						
	Сельдь с гарниром	70	2,684	7,797	8,215	115,75	34
	Запеканка овощная	150	5,816	17,013	31,598	303,76	79
	Колбасные изделия	100	11,800	30,800		324,00	261
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
	Итого ужин	670	31,05	57,11	127,713	1152,51	
	2й ужин Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		110,026	140,889	420,131	3389,7	
Неделя 2	Завтрак						

День 13	Макаронны отварные с сыром	200	9,002	11,570	34,630	283,07	124
	Бутерброд со сливочным маслом	60	3,200	16,740	20,020	245,20	379
	Помидоры консервированные	70			1,19	4,76	
	Чай с сахаром	180	0,380	0,097	10,854	41,12	299
	Итого завтрак	510	12,582	28,407	66,694	574,15	
	Обед						
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,104	11,370	12,666	162,04	31
	Борщ на м/б	200	4,739	5,738	9,306	102,51	37
	Плов из говядины	250	30,569	27,680	40,983	531,31	193
	Кисель из сухофруктов	180	2,322	0,270	27,263	121,36	277
	Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
	Итого обед	880	51,234	46,558	165,218	1277,22	
	Полдник						
	Оладьи дрожжевые	100	7,875	11,644	50,116	340,60	325
	Какао с молоком	200	3,571	3,500	25,551	143,16	267
	Итого полдник	300	11,446	15,144	75,667	483,76	
	Свежие фрукты(ягоды)						
	Ужин						

	Рыба запеченная в сметанном соусе	250	19,012	25,982	26,868	423,56	167
	Икра свекольная	70	0,822	4,037	7,634	58,48	233
	Сок	200	1,000		23,400	94,00	
	Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	293
	Итого ужин	670	30,584	31,519	122,402	891,04	
	2й ужин Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
	Итого за день		111,846	121,728	437,581	3286,17	
Неделя 2	Завтрак						
День 14	Каша овсяная молочная	200	7,428	9,479	29,950	235,09	109
	Бутерброд с маслом и сыром	70	8,777	16,512	17,391	256,99	376
	Салат витаминный	60	0,683	6,082	6,421	82,49	2
	Кофейный напиток	180	0,278	0,072	14,970	56,85	286
	Итого завтрак	515	17,166	32,145	68,732	631,42	
	Обед						
	Винегрет	60	0,747	6,080	4,510	73,02	1
	Суп картофельный с фасолью	200	7,543	6,071	18,377	159,54	45
	Жаркое по домашнему	250	25,252	23,957	22,553	400,93	191
	Компот из яблок	200	0,160	0,160	18,890	74,85	284

Хлеб	150	10,5	1,5	75	360	
Итого обед	860	442,02	37,768	139,33	1068,34	
Полдник						
Сырники	100	16,147	12,900	20,231	263,47	154
Кефир	200	6,000	0,100	7,600	60,00	272
Итого полдник	300	22,147	13	27,831	323,47	
Ужин						
Картофельное пюре	150	3,204	6,118	21,683	158,47	241
Котлеты рыбные	100	11,800	9,179	5,274	149,24	162
Салат из свеклы и моркови	60	0,783	6,049	4,627	75,43	24
Сок	200	1,000		23,400	94,00	293
Хлеб	150	9,75	1,5	64,5	315	
Итого ужин	660	26,537	22,846	119,484	792,14	
2й ужин Молоко	200	5,600	6,400	9,400	116,00	288
Итого за день		513,47	112,159	364,777	2931,37	