

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	250	8	10	40	282	909
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		510	15	21	79	570	
Завтрак 2							
	Батон	30	2	1	15	79	
	Сыр порционный какао с молоком	20	5	6		72	
	Фрукты свежие	200	4	4	15	107	
		185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		435	11	11	53	346	
Обед							
	икра овощная закусочная	150	2	7	11	111	3
	Борщ с капустой и картофелем	300	2	6	11	123	103,03
	Котлеты (биточки) мясные	100	17	19	17	306	226
	Макароны отварные	220	8	7	43	285	905,01
	Кисель плодоваягодный	200			34	129	309
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	601
	Хлеб бородинский	70	5	1	28	141	600
Итого за Обед		1 080	37	40	163	1190	
Полдник							
	Печенье	15	1		7	36	475
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
Итого за Полдник		215	3		13	72	
Ужин							
	Огурцы консервированные	50			1	7	
	Картофель тушеный	220	5	15	36	303	230
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
	Яйцо "вкрутую"	40	5	5		63	911
Итого за Ужин		590	16	21	91	620	
Итого за день		2 830	82	93	399	2798	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	10	40	279	201,02
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		510	13	21	79	567	
Завтрак 2							
	Запеканка из творога	180	25	38	28	575	471,01
	Чай с сахаром и лимоном	200			10	38	300,02
Итого за Завтрак 2		380	25	38	38	613	
Обед							
	Нарезка из отварной свеклы	100	2	8	11	124	6,01
	Рассольник ленинградский	300	3	11	21	199	102,02
	Шницель	100	18	19	10	280	238
	Пюре картофельное	220	5	8	18	204	251,01
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	167	601
	Хлеб бородинский	30	2		12	60	600
Итого за Обед		1 020	35	47	121	1091	
Полдник							
	Вафли	15					476
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Полдник		400	2		29	124	
Ужин							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	24	7	6	180	239
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	51	328	252
	Кисель плодоягодный	200			34	129	309
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		660	42	16	130	827	
Итого за день		2 970	117	122	397	3222	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10	13	44	330	200,02
	Яйцо "вкрутую"	40	5	5		63	911
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		550	22	29	83	681	
Завтрак 2							
	Булочка (промышленного производства)	50					14
	Йогурт фруктовый	200	10	10	37	267	473
Итого за Завтрак 2		250	10	10	37	267	
Обед							
	икра овощная закусочная	100	2	5	7	74	3
	Суп из овощей (старшие)	300	2	5	9	79	103,01
	Плов из курицы	250	27	28	48	547	
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	167	601
	Хлеб бородинский	30	2		12	60	600
Итого за Обед		950	38	39	125	984	
Полдник							
	Вафли	15					476
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
Итого за Полдник		400	2		29	124	
Ужин							
	Овощное рагу с мясом	250	17	20	23	342	907
	Сыр порционный	15	3	4		54	
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		545	26	25	77	643	
Итого за день		2 695	98	103	351	2699	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша пшеничная молочная жидкая	250	9	11	45	322	205
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
Итого за Завтрак		510	16	22	84	610	
Завтрак 2							
	Сырники из творога	150	20	29	19	418	912
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
Итого за Завтрак 2		350	22	29	25	454	
Обед							
	икра овощная закусочная	100	2	5	7	74	3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3	4	25	146	112
	Говядина, тушенная с капустой	300	39	39	11	558	240
	Кисель плодоягодный	200			34	129	309
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	167	601
	Хлеб бородинский	30	2		12	60	600
Итого за Обед		1 000	51	49	123	1134	
Полдник							
	Гренки с сыром	30	6	6	18	156	8
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Полдник		415	6	6	56	301	
Ужин							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	24	7	6	180	239
	Рис отварной рассыпчатый	200	5	6	38	265	904
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
	Хлеб бородинский	30	2		12	60	600
Итого за Ужин		660	36	13	111	747	
Итого за день		2 935	131	119	399	3246	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	250	8	10	40	282	909
	Масло сливочное	10		8		75	1
	какао с молоком	200	4	4	15	107	
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		510	16	22	79	583	
Завтрак 2							
	Печенье	20	2		10	48	475
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		405	4		39	172	
Обед							
	Сельдь с луком и маслом	40	5	5	1	68	40
	Свекольник	300	4	9	20	179	110
	Жаркое по - домашнему с мясом	250	27	28	24	453	236
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	167	601
	Хлеб бородинский	30	2		12	60	600
Итого за Обед		890	43	43	106	984	
Полдник							
	Булочка (промышленного производства)	50					14
	Йогурт фруктовый	200	10	10	37	267	473
Итого за Полдник		250	10	10	37	267	
Ужин							
	Огурцы консервированные	50			1	7	
	Макаронник с мясом	250	30	32	53	619	241
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		580	36	33	108	873	
Итого за день		2 635	109	108	369	2879	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо "вкрутую"	40	5	5		63	911
	Каша кукурузная молочная жидкая	250	4	10	12	148	206
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		550	16	26	51	499	
Завтрак 2							
	Вафли	15					476
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		400	2		29	124	
Обед							
	Икра свекольная	100	2	8	13	137	9
	Суп картофельный с клецками	300	7	9	12	153	113
	Азу	110	18	24	2	297	242
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	51	328	252
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	601
	Хлеб бородинский	80	5	1	32	161	600
Итого за Обед		1 010	47	50	151	1247	
Полдник							
	Гренки с яйцом	100	10	8	26	222	602
	Чай с сахаром и лимоном	200			10	38	300,02
Итого за Полдник		300	10	8	36	260	
Ужин							
	Огурцы консервированные	50			1	7	
	Курица отварная	80	22	22		291	243
	Картофель тушеный	220	5	15	36	303	230
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		630	33	38	91	848	
Итого за день		2 890	108	122	358	2978	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	250	3	10	12	145	207
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Сыр порционный	15	3	4		54	
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		525	13	25	51	487	
Завтрак 2	Вафли	15					476
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		400	2		29	124	
Обед	Свекла отварная	92	1		8	39	11
	Щи из свежей капусты с картофелем.	300	2	6	9	108	100
	Овощное рагу с мясом	250	17	20	23	342	907
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	167	601
	Хлеб бородинский	30	2		12	60	600
Итого за Обед		942	27	27	101	773	
Полдник	Пирожок печеный с капустой	50	1	5	3	61	403
	Кефир	180					300,04
Итого за Полдник		230	1	5	3	61	
Ужин	Котлеты или биточки рыбные	120	15	8	18	211	271,01
	Рис отварной рассыпчатый	200	5	6	38	265	904
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		600	26	15	110	723	
Итого за день		2 697	69	72	294	2168	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	8	11	44	304	208
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		510	15	22	83	592	
Завтрак 2	Гренки с сыром	30	6	6	18	156	8
	какао с молоком	200	4	4	15	107	
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		415	10	10	56	351	
Обед	икра овощная закусочная	100	2	5	7	74	3
	Уха рыбацкая	300	9	3	16	127	114
	Гуляш из отварного мяса	100	23	26	4	347	237
	Макароны отварные	220	8	7	43	285	905,01
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	601
	Хлеб бородинский	60	4	1	24	121	600
Итого за Обед		1 020	49	42	128	1106	
Полдник	Печенье	15	1		7	36	475
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
Итого за Полдник		215	3		13	72	
Ужин	Голубцы ленивые	240	24	27	21	432	244
	Кисель плодоваягодный	200			34	129	309
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		520	30	28	94	751	
Итого за день		2 680	107	102	374	2872	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161	108
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		510	13	17	60	449	
Завтрак 2							
	Запеканка из творога	180	25	38	28	575	471,01
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
Итого за Завтрак 2		380	27	38	34	611	
Обед							
	Икра свекольная	100	2	8	13	137	9
	Суп "Харчо" с мясом	250	5	6	21	153	115
	Рыба, запеченная в омете	120	22	11	3	165	273
	Кисель плодоягодный	200			34	129	309
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	167	601
	Хлеб бородинский	30	2		12	60	600
Итого за Обед		770	36	26	117	811	
Полдник							
	Вафли	15					476
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Полдник		400			38	145	
Ужин							
	Жаркое по - домашнему с мясом	250	27	28	24	453	236
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		540	33	37	78	775	
Итого за день		2 600	109	118	327	2791	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	250	9	11	37	283	204
	Масло сливочное	10		8		75	1
	какао с молоком	200	4	4	15	107	
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		510	17	23	76	584	
Завтрак 2	Батон	30	2	1	15	79	
	Сыр порционный	15	3	4		54	
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		430	5	5	53	278	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	100	2	8	11	124	6,01
	Суп картофельный с бобовыми	300	16	13	24	282	116
	Печень по-строгановски	150	11	6	4	123	225,01
	Пюре картофельное	220	5	8	18	204	251,01
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	601
	Хлеб бородинский	60	4	1	24	121	600
Итого за Обед		1 070	41	36	115	1006	
Полдник	Булочка (промышленного производства)	50					14
	Йогурт фруктовый	180	9	9	33	240	473
Итого за Полдник		230	9	9	33	240	
Ужин	Огурцы консервированные	50			1	7	
	Плов из курицы	250	27	28	48	547	
	Чай с сахаром и лимоном	200			10	38	300,02
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		580	33	29	98	782	
Итого за день		2 820	105	102	375	2890	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	250	8	10	40	282	909
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		510	15	21	79	570	
Завтрак 2							
	Запеканка из творога	180	25	38	28	575	471,01
	Чай с сахаром	200			15	57	300
Итого за Завтрак 2		380	25	38	43	632	
Обед							
	икра овощная закусочная	100	2	5	7	74	3
	Суп картофельный с фасолью	300	7	6	23	172	117
	Тефтели из говядины	150	14	21	17	319	245
	Пюре картофельное	220	5	8	18	204	251,01
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	167	601
	Хлеб бородинский	30	2		12	60	600
Итого за Обед		1 070	36	41	142	1119	
Полдник							
	Вафли	15					476
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Полдник		400	2		29	124	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	24	7	6	180	239
	Рис отварной рассыпчатый	200	5	6	38	265	904
	Кисель плодоягодный	200			34	129	309
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		660	35	14	117	764	
Итого за день		3 020	113	114	410	3209	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6	10	40	279	201,02
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		510	13	21	79	567	
Завтрак 2							
	Батон	30	2	1	15	79	
	Сыр порционный	15	3	4		54	
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		430	5	5	53	278	
Обед							
	Сельдь с луком и маслом	40	5	5	1	68	40
	Суп картофельный	300	3	4	24	141	111
	Курица отварная	80	22	22		291	243
	Каша перловая рассыпчатая	250	8	7	56	314	246
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб пшеничный	40	3		19	95	601
	Хлеб бородинский	70	5	1	28	141	600
Итого за Обед		980	46	39	143	1107	
Полдник							
	Булочка (промышленного производства)	50					14
	Кефир	180					300,04
Итого за Полдник		230					
Ужин							
	Нарезка из отварной свеклы	100	2	8	11	124	6,01
	Запеканка картофельная с мясом	300	31	33	46	606	4
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		680	39	42	111	977	
Итого за день		2 830	103	107	386	2929	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	1
	Каша геркулесовая молочная вязкая	250	10	13	44	330	200,02
	Сыр порционный	15	3	4		54	
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
Итого за Завтрак		525	20	28	83	672	
Завтрак 2							
	Гренки с яйцом	100	10	8	26	222	602
	Чай с сахаром и лимоном	200			10	38	300,02
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		485	10	8	59	348	
Обед							
	Зеленый горошек /терм.обработ.	80	2		5	32	12
	Суп из овощей (старшие)	300	2	5	9	79	103,01
	Печень по-строгановски	150	11	6	4	123	225,01
	Макароны отварные	220	8	7	43	285	905,01
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	601
Итого за Обед		970	25	18	86	624	
Полдник							
	Зефир	15			16	65	477
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Полдник		400	2		45	189	
Ужин							
	Хлеб бородинский	70	5	1	28	141	600
	Капуста тушеная	220	5	7	21	171	247
	Пирог с мясом	100	13	8	4	198	405
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		670	29	17	107	757	
Итого за день		3 050	86	71	380	2590	

Рацион: Школа (от 11 лет и старше)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное	10		8		75	1
	каша пшеничная молочная жидкая	250	9	11	45	322	205
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119	601
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	15	94	300,01
Итого за Завтрак		510	16	22	84	610	
Завтрак 2							
	Кукурузные палочки	15	1	6	13	104	478
	Сок фруктовый	200	2		6	36	300,03
	Фрукты свежие	185			23	88	502,01
Итого за Завтрак 2		400	3	6	42	228	
Обед							
	икра овощная закусочная	100	2	5	7	74	3
	Свекольник	300	4	9	20	179	110
	Шницель	100	18	19	10	280	238
	Пюре гороховое	200	23	5	51	291	248
	компот из с/фруктов	200			15	57	
	Хлеб бородинский	70	5	1	28	141	600
	Хлеб пшеничный	20	2		10	48	601
Итого за Обед		990	54	39	141	1070	
Полдник							
	Батон	30	2	1	15	79	
	Сыр порционный	15	3	4		54	
	Чай с сахаром	200			15	57	300
Итого за Полдник		245	5	5	30	190	
Ужин							
	Огурцы консервированные	100	1		2	13	
	Овощное рагу с мясом	250	17	20	23	342	907
	Кисель плодово-ягодный	200			34	129	309
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190	601
Итого за Ужин		630	24	21	98	674	
Итого за день		2 775	102	93	395	2772	

Итого за период	39 427	1439	1446	5214	40043	
Среднее значение за период		102,8	103,3	372,4	2860,2	

Составил Борис <Не указан>

Утвердил [Signature]