

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: школьники 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом или сахаром)	200	6,06	7,74	43,36	266,96	174
	Чай с молоком	200	1,54	1,48	17,20	86,68	378
	Сыр (порциями) (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Суп картофельный	200	7,32	4,14	16,12	131,34	97
	Тедтели 2-й вариант	50/30	5,61	8,63	7,56	130,93	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,00	2,78	24,42	138,55	203
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	9,98	37,9	350
ИТОГО ЗА ОБЕД							
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Птица тушеные в соусе с овощами	200	28,20	12,04	22,70	312,52	292
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	ПП
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,58	2,28	11,02	75,68	103
	Рагу из овощей с мясом	150	15,34	12,49	14,29	232,25	89
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Свекла отварная	50	0,79	0,05	4,64	22,14	315
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	18,05	14,06	15,05	254,03	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,20	5,00	43,96	249,39	203
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82
	ИТОГО ЗА ОБЕД						

	Плов из птицы	100	13,17	5,83	18,36	178,7	291
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		18,63	10,65	69,16	439,18	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК							
	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	14,21	8,88	16,60	199,27	234
	Пюре картофельное	180	4,09	5,44	27,29	174,91	312
	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		41,85	17,66	123,66	809,62	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	7,48	6,18	13,80	141,44	96
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	50	10,49	6,10	9,60	134,43	294
	Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	100	5,98	5,16	26,71	177,6	171
	Чай с молоком	200	1,54	1,48	17,20	86,68	378
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		28,65	19,32	86,63	625,59	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Тертели 2-й вариант	100	5,61	8,63	7,56	130,93	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,00	2,78	24,42	138,55	203
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Соус томатный	30	0,39	0,94	2,45	20	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		13,36	12,75	68,77	433,68	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми	200	9,62	6,28	16,06	159,28	102
	Рагу из птицы	120	13,34	5,32	11,92	149,32	289
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		26,28	12,16	75,18	508,64	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	200	6,20	9,56	40,52	271,3	175
	Чай с молоком	200	1,54	1,48	17,20	86,68	378
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,98	18,69	77,17	509,42	
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	4,16	7,58	74,74	88
	Тертели 2-й вариант	50/30	5,61	8,63	7,56	130,93	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,00	2,78	24,42	138,55	203
	Кисель из плодо-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	9,98	37,9	350
	Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		14,31	15,97	68,86	467,56	

Завтрак										
Овощи натуральные соленые (помидоры)	50		0,10	1,90	11	71				
Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260	294				
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом/	180	10,76	9,29	48,08	319,68	171				
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379				
Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		33,48	27,71	100,04	776,72					
Обед										
Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82				
Котлеты (биточки) рыбные	50	5,05	3,42	4,11	66,38	492				
Картофель отварной (с маслом)	105	2,02	3,96	13,99	105	125				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349				
Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H				
ИТОГО ЗА ОБЕД		11,91	11,92	71,00	430,58					
День 8 (среда)										
Завтрак										
Икра кабачковая промышл произв-ва	40	0,00	0,00	0,00	0	73				
Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	231,72	210				
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376				
Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		14,51	20,26	36,45	375,92					
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,58	2,28	11,02	75,68	103				
Плов из птицы	100	13,17	5,83	18,36	178,7	291				
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388				
Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H				
ИТОГО ЗА ОБЕД		18,59	8,79	69,46	428,02					
День 9 (четверг)										
Завтрак										
Запеканка рисовая с творогом (с соусом)	200/10	11,36	9,06	59,90	363,92	188				
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382				
Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338				
Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		19,20	13,60	111,50	638,46					
Обед										
Суп картофельный с бобовыми	200	9,62	6,28	16,06	159,28	102				
Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	50	10,49	6,10	9,60	134,43	294				
Каша гречневая рассыпчатая (с маслом/	100	5,98	5,16	26,71	177,6	171				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349				
Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H				
ИТОГО ЗА ОБЕД		29,31	17,94	94,55	643,67					
День 10 (пятница)										
Завтрак										
Фрикадельки в соусе	100/30	16,31	15,03	11,58	246,32	280				
Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,20	5,00	43,96	249,39	203				
Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H				
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	377				

ВЫТРАК		26,93	20,43	90,08	642,29	
Суп картофельный	200	9,54	6,10	14,58	151,68	101
Котлеты (биточки) рыбные	50	5,05	3,42	4,11	66,38	492
Картофель в молоке	100	3,27	5,77	16,01	135	127
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	376
Хлеб пшеничный (40)	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		21,22	15,69	69,04	497,26	