

Заказчик:

МБОУ "СОШ №31 им. Жданова А.П.

Директор: Селезнев Н.А.

Исполнитель:

ООО "Школьное питание"

Директор: Фарвазденова М.И.



Двадцатидневное меню приготовляемых блюд

МБОУ СОШ №31 им. Жданова А.П.

осень, зима, весна

2023-2024 г.

возраст 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	70	0,77	0,14	3,5	16,1	431,05
	Мясо тушеное	100	9,78	13,79	5,1	259,23	54,01
	Гарнир каша гречневая вязкая	200	5,89	7,39	25,76	193,13	
	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		652	23,87	24,73	80,24	712,74	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Суп "Волна"	250	4,26	6,01	13,74	125,43	524,01
	Котлета домашняя паровая	100	5,91	19,87	18,88	352,18	753
	Горошница - пюре	180	11,72	4,94	29,11	207,56	265
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	31,33	32,24	131,87	1028,29	
полдник							
	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Булочка Ёжик	50	4,6	5,39	30,43	188,62	205
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
Итого за полдник		360	11,09	10,6	52,34	345,82	
Итого за день		1952	66,29	67,57	264,45	2086,85	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	10	5,06	2,45	114,29	513
	Макаронь отварные (рожки)	180	4,37	5,96	43,87	246,59	268,01
	Чай Братский	200	1,39	2,55	31,55	138,43	346
	Помидор свежий порционный	50	0,55	0,1	2,5	11,5	431,05
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		602	22,27	15,55	116,11	694,97	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Борщ "Вегетарианский"	250	1,74	2,59	6,92	55,87	506
	Тефтели мясные в соусе	110	6,83	12,86	10,73	185,35	73,06
	Макаронь отварные (рожки)	180	6,04	9,06	22,8	188,09	268,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		950	24,67	25,95	113,45	776,71	
полдник							
	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Булочка Домашняя	50	4,46	5,57	27,12	143,12	203
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
Итого за полдник		360	10,47	10,97	51,9	302,72	
Итого за день		1912	57,41	52,47	281,46	1774,4	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,09	10,48	32,63	211,11	383
	Запеканка "Нежная" с творогом	90	9,13	6,43	21,62	180,32	156
	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,05	29,64	473
	Какао с молоком	200	4,06	3,78	15,46	112,6	340,01
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		582	26,92	23,32	110,5	717,83	
Обед							
	Огурец св. с горошком	100	1,64	8,92	3,95	102,12	431,09
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,02	6,47	9,74	101,23	527,01
	Жаркое по - домашнему	280	17,34	17,21	34,23	353,62	42,01
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,19	33,64	112,14	856,47	
полдник							
	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Пирожок с картофелем	50	3,57	7,15	22,05	166,77	229
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	381
Итого за полдник		360	9,18	12,55	60,43	379,17	
Итого за день		1882	65,29	69,51	283,07	1953,47	

(лист 4)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	10	0,08	0,01	0,27	1,4	428,04
	Биточки рыбные Одиссея	100	9,33	11,01	8,69	189,89	127,01
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Картофельное пюре	180	3,72	5,74	24,32	141,96	252
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		622	20,51	20,47	91,31	634,12	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Рассольник Ленинградский	250	2,3	5,8	16,12	122,04	534,02
	Гуляш мясной	100	19,08	13,25	7	190,47	91,01
	Макаронные изделия с зеленью(регатоны)	180	6,3	5,02	41,99	119,14	402,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	37,74	25,51	138,11	779,05	
полдник							
	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Коржик Молочный	50	3,47	5,44	33,25	195,91	215
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
Итого за полдник		360	9,96	10,65	55,16	353,11	
Итого за день		1922	68,21	56,63	284,58	1766,28	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Шницель мясной	90	14,13	14,55	17,16	253,01	52,03
	Гарнир Рис Цветной	180	4,32	4,74	38,94	215,28	204
	Чай с лимоном	205	0,24	0,06	10,51	43,13	347
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		557	24,65	21,23	102,35	695,58	
Обед	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	100	1,7	8,91	8	110,83	443
	Ши из св. капусты с картофелем	250	1,99	5,16	8,59	84,56	549,02
	Печень в сметанном соусе	100	10	8,24	12	148,45	453
	Картофель тушеный с луком	180	3,14	8,29	23,47	180,44	248
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03	
Итого за Обед		940	25,79	31,84	120,06	848,68	
полдник	Яблоки свежие	115	0,22	0,41	17,54	62,1	565,01
	Булочка Веснушка	50	4,08	5,24	26,45	169,27	665
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
Итого за полдник		365	10,1	10,65	51,99	331,57	
Итого за день		1862	60,54	63,72	274,4	1875,83	

(лист 6)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны с сыром(регатоны)	200	11,08	16,17	34,89	321,67	25,03
	Омлет	70	6,87	8,13	1,19	105,74	648
	Какао с молоком	200	4,06	3,78	15,46	112,6	340,01
	Масло сливочное порционное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967,01
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		562	28,05	36,34	87,4	782,36	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Суп гороховый	250	5,38	5,55	14,4	140,83	533
	Ежики в томатно-сметанном соусе	70/30	10,62	13,6	9,84	200,47	41
	Гарнир гречка с овощами	180	6,17	7,56	26,4	197,88	223
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	32,23	28,15	123,64	886,58	
полдник	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Пирожок с картофелем	50	3,57	7,15	22,05	147,19	229
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
Итого за полдник		360	10,06	12,36	43,96	323,97	
Итого за день		1862	70,34	76,85	255	1992,91	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Котлета домашняя паровая	100	5,91	19,87	18,88	352,18	753
	Соус Томат	45	0,34	1,3	1,67	19,77	492
	Гарнир Рис отварной с зеленью	180	4,37	5,96	53,87	246,59	16,02
	Чай с молоком	200	3,09	3,05	14,76	99,29	349
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		607	20,37	37,14	116,35	956,38	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Суп картофельный со сметаной	250	2,28	5,35	15,32	114,21	526
	Рагу овощное с мясом	280	13,07	28,84	54,02	489	79
	Компот из вишни, смородина, яблоко	200	0,21	0,07	12,57	53,9	869,13
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	24,62	35,5	134,71	912,51	
полдник	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Булочка с повидлом	50	3,57	3,89	33,19	182,03	776,01
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
Итого за полдник		360	9,58	9,29	57,97	341,63	
Итого за день		1 852	51,95	71,89	296,52	2044,6	

(лист 8)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	77	0,62	0,08	2,08	10,38	428,04
	Курица тушенная с картофелем	200	11	11,96	18,57	243,23	110
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		559	18,58	14,12	76,59	529,77	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Борщ с картофелем, сметаной	250	2,25	5,24	15,25	112,73	510,03
	Плов со свиной	280	18,34	29,4	56,13	561,04	63,03
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,88	35,88	140,6	996,27	
полдник	Апельсин свежий	110	1,04	0,13	12,93	51,7	558,01
	Коржик Молочный	50	3,47	5,44	33,25	195,91	215
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	381
Итого за полдник		360	9,91	10,57	67,78	400,61	
Итого за день		1859	58,31	60,56	284,78	1926,07	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	5,03	9,66	30,69	230,23	306
	Суфле "Воздушное" творожное	80	9,25	5,73	10,24	127,37	171
	Молоко сгущенное	45	0,68	0,75	5,05	29,64	473
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		657	21,11	18,07	91,76	612,73	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным, зеленью	100	1,06	4,6	4,84	61,95	431,01
	Свекольник со сметаной.	250	2,03	7,27	11,93	117,18	542,04
	Тефтели рыбацкие	100	13,78	5,29	5,57	133,82	121,01
	Картофельное пюре	180	3,72	5,74	24,32	141,96	252
	Компот из облепихи	200	0,38	1,46	12,01	62,12	376,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	28,93	25,4	106,47	749,43	
полдник	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Булочка Ванильная	50	4,15	3,76	28,15	163,07	281
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
Итого за полдник		360	10,64	8,97	50,06	320,27	
Итого за день		1957	60,68	52,44	248,29	1682,43	

(лист 10)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Котлета Мамина	100	8,8	10,5	8,34	189,88	991,03
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Макароны отварные (рожки)	180	5,03	7,55	19	156,74	268,01
	Чай Вишневый	200	0,28	0,09	10,99	45,93	350,08
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		612	20,49	21,65	76,16	601,42	
Обед	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Суп овощной со сметаной	250	2,08	5,22	10,59	93,43	528,02
	Ёжики кур с овощами	100	14,26	5,53	7,68	134,58	98
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5,3	6,65	23,18	173,82	253
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	31,4	18,74	112,15	740,23	
полдник	Яблоки свежие	115	0,22	0,41	17,54	62,1	565,01
	Булочка дорожная	50	3,72	7,17	24,02	174,6	203,02
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
Итого за полдник		365	9,74	12,58	49,56	336,9	
Итого за день		1 857	61,63	52,97	237,87	1678,55	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: понедельник

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	70	0,77	0,14	3,5	16,1	431,05
	Гуляш мясной	100	23,12	5,66	19,04	219,16	530
	картофельное пюре	180	3,72	5,74	24,32	141,96	252
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	350,03
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		632	34,57	13,62	102,8	653,38	
Обед	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Рассольник домашний со сметаной.	250	2,44	5,79	14,06	113,23	749,04
	Биточки детские	100	12,74	16,49	10,17	171,34	35
	Горошница - пюре	180	11,72	4,94	29,11	207,56	265
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,72	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	36,34	28,64	123,48	835,25	
полдник	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Булочка Ёжик	50	4,6	5,39	30,43	188,62	205
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
Итого за полдник		360	11,09	10,6	52,34	345,82	
Итого за день		1932	82	52,86	278,62	1834,45	

(лист 12)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Котлета курочка Ряба	90	8	5,04	39,93	202,75	370
	Гарнир каша гречневая вязкая	180	0,08	6,38	0,12	58,19	967,01
	Чай Братский	200	1,39	2,55	31,55	138,43	346
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		552	15,43	15,85	107,34	583,53	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Борщ с картофелем, сметаной	250	2,25	5,24	15,25	112,73	510,03
	Котлета Трио	100	16,65	16,76	7,45	245,38	996
	Макароны отварные (рожки)	180	6,04	9,06	22,8	188,09	268,01
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	35	32,5	118,5	893,6	
полдник	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Булочка Домашняя	50	4,46	5,57	27,12	143,12	203
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
Итого за полдник		360	10,47	10,97	51,9	302,72	
Итого за день		1 857	64,38	62,32	277,74	1833,6	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша солннышко (пшено, кукуруза) молочная с маслом	150	4,79	7,27	24,82	184,45	305
	Запеканка "Нежная" с творогом	110	11,15	7,85	26,42	220,4	156
	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,05	29,64	473
	Какао с молоком	200	4,06	3,78	15,46	112,6	340,01
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		552	26,64	21,53	107,49	731,25	
Обед							
	Огурец св. с горошком	100	1,64	8,92	3,95	102,12	431,09
	Суп рыбный (консервы)	250	6,21	9,9	15,02	173,69	537
	Бигос с мясом	280	17,64	29,58	16,03	398,92	33
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	33,68	49,44	99,22	974,23	
полдник							
	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Пирожок с картофелем	50	3,57	7,15	22,05	166,77	229
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	381
Итого за полдник		360	9,18	12,55	60,43	379,17	
Итого за день		1 852	69,5	83,52	267,14	2084,65	

(лист 14)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Рыбный батончик (паровой)	80	11,73	6,26	5,8	126,56	139
	Соус Молочный	50	1,73	3,13	4,02	51,43	484
	Картофельное пюре	150	3,1	4,78	20,27	118,3	252
	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,06	10,51	43,13	347
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		567	22,76	16,11	76,34	523,58	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Щи по-уральски со сметаной	250	2,75	6,48	9,78	103,41	748,01
	Голубцы Лето	100	6,38	10,47	6,03	141,11	773
	Макароны с зеленью(регатоны)	180	6,3	5,02	41,99	119,14	402,02
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	25,49	23,41	130,8	711,06	
полдник							
	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Коржик Молочный	50	3,47	5,44	33,25	195,91	215
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
Итого за полдник		360	9,96	10,65	55,16	353,11	
Итого за день		1 867	58,21	50,17	262,3	1587,75	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Биточки детские	100	11,47	14,84	10,03	194,17	48
	Гарнир Рис с морковью	180	3,85	6,9	38,37	230,93	201
	Чай с молоком сгущенным	200	1,47	1,53	10,14	60,12	350,03
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		562	22,75	25,15	94,28	669,38	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	0,8	4,5	2,64	53,35	428,03
	Борщ с фасолью	250	3,55	5,23	11,18	101,73	5
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11,59	8,3	15,08	181,37	411
	Картофель тушеный с луком	180	3,14	8,29	23,47	180,44	248
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	28,04	27,56	120,37	841,29	
полдник	Яблоки свежие	115	0,22	0,41	17,54	62,1	565,01
	Булочка Веснушка	50	4,08	5,24	26,45	169,27	665
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
Итого за полдник		365	10,1	10,65	51,99	331,57	
Итого за день			60,89	63,36	266,64	1842,24	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: понедельник

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Макароны с сыром(регатоны)	150	8,31	12,13	26,17	241,25	25,03
	Омлет	120	11,77	13,94	2,04	181,26	648
	Чай с молоком	200	3,09	3,05	14,76	99,29	349
	Масло сливочное порционное	10	0,08	6,38	0,12	58,19	967,01
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		562	29,21	37,38	78,83	764,15	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,02	6,47	9,74	101,23	527,01
	Ежики в томатно-сметанном соусе	70/30	10,62	13,6	9,84	200,47	41
	Гарнир гречка с овощами	180	6,17	7,56	26,4	197,88	223
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	28,87	29,07	118,98	846,98	
полдник	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Пирожок с картофелем	50	3,57	7,15	22,05	166,77	229
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
Итого за полдник		360	10,06	12,36	43,96	323,97	
Итого за день		1 862	68,14	78,81	241,77	1935,1	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Котлета мясная	80	8,68	10,76	13,09	176,13	52,05
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир Рис отварной с зеленью	150	3,64	4,97	36,56	205,49	16,02
	Чай с молоком	200	3,09	3,05	14,76	99,29	349
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		562	21,79	22,29	102,24	689,78	
Обед	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Суп картофельный со сметаной	250	2,28	5,35	15,32	114,21	526
	Рагу овощное с мясом	280	13,07	28,84	54,02	489	79
	Компот из вишни, смородина, яблоко	200	0,21	0,07	12,57	53,9	869,13
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	24,32	35,4	132,41	903,51	
полдник	Яблоки свежие	110	0,21	0,4	16,78	59,4	565,01
	Булочка с повидлом	50	3,57	3,89	33,19	182,03	776,01
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
Итого за полдник		360	9,58	9,29	57,97	341,63	
Итого за день		1 862	55,69	66,98	292,62	1934,92	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	70	0,56	0,07	1,89	9,8	428,04
	Курица тушеная с картофелем, овощами	200	17,94	5,41	14,74	178,64	954
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
	Итого за завтрак		552	25,46	7,56	72,57	464,6
Обед	Помидор свежий порционный	100	1,1	0,2	5	23	431,05
	Суп овощной со сметаной	250	2,08	5,22	10,59	93,43	528,02
	Плов со свининой	280	18,34	29,4	56,13	561,04	63,03
	Компот из сухофруктов	200	0,23		16,42	67,1	364
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,71	35,86	135,94	976,97	
полдник	Апельсин свежий	110	1,04	0,13	12,93	51,7	558,01
	Коржик Молочный	50	3,47	5,44	33,25	195,91	215
	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	381
Итого за полдник		360	9,91	10,57	67,78	400,61	
Итого за день		1 852	65,08	53,99	276,29	1842,18	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	150	3,77	7,25	23,02	172,67	306
	Суфле "Воздушное" творожное	110	16,95	10,51	18,77	233,52	171
	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,05	29,64	473
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	10,04	41,33	350
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		552	27,55	20,44	92,62	661,32	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным, зеленью	100	1,06	4,6	4,84	61,95	431,01
	Свекольник со сметаной.	250	2,03	7,27	11,93	117,18	542,04
	Тефтели рыбацкие	100	13,78	5,29	5,57	133,82	121,01
	Картофельное пюре	180	3,72	5,74	24,32	141,96	252
	Компот из облепихи	200	0,38	1,46	12,01	62,12	376,03
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	28,93	25,4	106,47	749,43	
полдник							
	Мандарины свежие	110	0,69	0,21	12,31	50,6	563
	Булочка Ванильная	50	4,15	3,76	28,15	163,07	281
	Молоко свежее	200	5,8	5	9,6	106,6	369
Итого за полдник		360	10,64	8,97	50,06	320,27	
Итого за день		1 852	67,12	54,81	249,15	1731,02	

(лист 20)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Котлета из филе курицы рубленая	70	8,8	10,5	8,34	189,88	991,03
	Соус Томат	50	0,42	1,63	2,09	24,71	492
	Гарнир гречка с морковью	150	5,42	6,38	24	175,11	223,02
	Чай Вишневый	200	0,28	0,09	10,99	45,93	350,08
	Батон белый	50	3,85	1,5	25,05	129,5	588
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	54,66	583,02
Итого за завтрак		552	20,88	20,48	81,16	619,79	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,1	2,7	14	428,04
	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,99	5,16	8,59	84,56	549,02
	Ёжики кур с овощами	100	14,26	5,53	7,68	134,58	98
	Картофель молочный	180	3,96	5,62	23,33	159,23	231
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	382
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	583,01
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	68,32	583,03
Итого за Обед		940	29,97	17,65	110,3	716,77	
полдник							
	Яблоки свежие	115	0,22	0,41	17,54	62,1	565,01
	Булочка дорожная	50	3,72	7,17	24,02	174,6	203,02
	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	352
Итого за полдник		365	9,74	12,58	49,56	336,9	
Итого за день		1 857	60,59	50,71	241,02	1673,46	

Итого за период	37 105	1265,05	1245,52	5303,41	36787,27	
Среднее значение за период		63,3	62,3	265,2	1839,4	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____