

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)		Неделя: 1			День: понедельник			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	6,63	8	41,19	293,3	235,05		
	Кежс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
	Итого за Завтрак	550	16,11	15	96,56	697,9			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818		
	Сулл картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139		
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943		
	Биточек куриный	100	18,6	20		213	1 308,02		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928		
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147			
Итого за Обед	895	39,03	38	130,1	992,9				
Итого за День	1 445	55,14	53	226,66	1690,8				

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: вторник			
		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Белки	Жиры			Углеводы			
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	250	25,2	23	4,75	381,6	891
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	550	32,23	29	40,19	613,4	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Сул-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед	850	31,1	53	142,07	1140,3		
Итого за день	1 400	63,33	82	182,26	1753,7		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Проем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из птицы	90	18,56	6	13	185,1	1 060
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49	291,3	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		550	31,29	15	102,3	673,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	100	15,97	19	10,84	281,7	661,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		905	36,77	35	142,94	1054,2	
Итого за день		1 455	68,06	50	245,24	1727,4	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: четверг				№ рецептуры
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
Применяемые продукты	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ржаная молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,45	8	35,17	259,6	1 111	
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897	
	Итого за Завтрак	550	17,54	15	100,94	580,3		
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023	
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990	
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	
Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед	885	30,05	23	115,32	895,8			
Итого за день	1 435	47,59	38	216,26	1476,1			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: пятница				Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Пищевые вещества			Углеводы		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,37	11	36,61	342,9	334		
	Яблоki свежие	120	0,48		11,76	88	976		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
	Итого за Завтрак	550	16,12	12	79,58	576			
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровае	100	1,5	5	9,12	89	992		
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01		
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995		
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
	Итого за Обед	885	25,53	38	117,56	909,2			
	Итого за день	1 435	41,65	50	197,14	1485,2			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)		Неделя: 1			День: суббота				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	9,35	10	41,33	315,4	883		
	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,43	12	25,37	215,3	815,06		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
Итого за Завтрак		550	15,05	23	97,91	675,8			
Обед									
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836		
	Сулг кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Полтавская	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062,03		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		905	30,34	33	142,07	990,2			
Итого за день		1 455	45,39	56	239,98	1666			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)		Неделя: 2			День: понедельник				
Примечание пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	282	235,05		
	Блинчики с вишней	80	4,75	5	8,94	149	1 330,13		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
Итого за Завтрак		560	14,4	14	79,76	576,1			
Обед									
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорowie	100	1,5	5	9,12	89	992		
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139		
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943		
	Котлета Деревенская	100	15,97	19	10,84	281,7	661,06		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516		
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		910	36,69	37	137,24	1046,2			
Итого за день		1 470	51,09	51	217	1622,3			

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню для Детей 12 лет и старше (завтрак, обед)								
Неделя: 2								
День: вторник								
Завтрак								
	Печенье, шт		100	3,72	16	53,2	363,3	1 746,01
	Сырники		120	8,4	7	18,3	180,8	1 066,01
	Молоко стуженное		30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Слива		70	0,57		6,79	34,6	973
	Чай с сахаром		200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный		30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак			550	18,27	27	124,66	824	
Обед								
	Огурцы свежие порционно		100	0,8		2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной		250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)		5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная		100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Пюре картофельное		180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из кураги		200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.		25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.		25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед			885	41,82	33	73,41	761,8	
Итого за День			1 435	60,09	60	198,07	1585,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,2	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5	998
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1148
Итого за Завтрак		550	30,03	21	100,63	736,2	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	386,8	1020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1147
Итого за Обед		855	24,75	22	124,76	870,3	
Итого за День		1405	54,78	43	225,39	1606,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,37	11	36,61	342,9	334
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Итого за Завтрак	545	14,94	11	75,73	551,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп с круглой пшенной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,58	155,7	1 018
	Биточек куриный	100	18,6	20		213	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с мексиканской смесью	180	8,95	11	42,88	174,2	1 000,06
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед	900	38,36	45	124,48	901,5		
Итого за день	1 445	53,3	56	200,21	1452,8		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,58	8	42,47	267,8	851
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	18	15	98,68	676,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Сул-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед	880	33,04	42	132,09	970		
Итого за День	1430	51,04	57	230,77	1646,3		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Елочки с яблоком	30	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	560	16,57	17	75,94	533,1	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	900	30,9	30	129,39	1021,3	
	Итого за день	1 460	47,47	47	205,33	1554,4	
Итого за период	17 270	638,93	643	2584,31	19267,3		
Среднее значение за период	1 439,2	53,2	53,6	215,4	1605,6		

Составил _____ Егисеева Ирина Юрьевна