



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная с крупой | 200 | 6,92 | 6,98 | 26,46 | 196,34 | 2/41 |
| | Масло (порциями) | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,18 | 43,26 | 393 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 511 | 15,77 | 20,90 | 74,83 | 552,22 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,68 | 10,18 | 13,03 | 154,38 | 57 |
| | Бефстроганов | 100 | 11,98 | 11,44 | 7,07 | 179,18 | 7/8 |
| | Каша крупяная рассыпчатая | 180 | 8,57 | 6,28 | 48,69 | 285,5 | 67/1 |
| | Овощи по-сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 16,88 | 71,4 | 348 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 914 | 29,33 | 28,97 | 126,70 | 885,81 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1425 | 45,10 | 49,87 | 201,53 | 1438,03 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,26 | 4,42 | 17,44 | 126,52 | 781 |
| | Масло (порциями) | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,20 | 3,78 | 12,86 | 102,42 | 13/10 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 511 | 17,11 | 22,12 | 68,49 | 541,56 |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой | 250 | 3,40 | 9,08 | 19,97 | 173,45 | 772 |
| | Мясо тушеное с овощами в соусе | 250 | 18,60 | 17,07 | 23,32 | 321,5 | 274/2 |
| | Овощи по-сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399g |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 884 | 28,10 | 27,22 | 104,32 | 772,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1395 | 45,21 | 49,34 | 172,81 | 1314,46 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога (запеченный) | 200 | 24,26 | 17,66 | 44,08 | 431,04 | 235 |
| | Соус сметанный сладкий | 17 | 0,73 | 1,27 | 3,97 | 30,24 | 117 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,10 | 3,54 | 15,60 | 102,66 | 151 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399g |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 495 | 30,70 | 23,29 | 105,73 | 754,06 |
| ОБЕД | Суп гороховый | 250 | 5,48 | 9,18 | 19,95 | 184,48 | 81 |
| | Тефтели мясные (2-й вариант) | 100 | 10,91 | 9,61 | 13,32 | 184,3 | 287 |
| | Капуста тушеная (гарнир) | 180 | 4,54 | 5,45 | 15,80 | 130,54 | 336 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 52,64 | 332 |
| | Плоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 964 | 26,63 | 25,71 | 114,90 | 802,81 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1459 | 57,33 | 49,00 | 220,63 | 1556,87 | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная с крупой | 200 | 6,92 | 6,98 | 26,46 | 196,34 | 2/41 |
| | Масло (порциями) | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,02 | 41,84 | 864 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Плоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 661 | 16,37 | 21,50 | 89,37 | 621,3 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,68 | 10,18 | 13,03 | 154,38 | 57 |
| | Рыба, тушеная с овощами | 120 | 12,58 | 7,84 | 3,08 | 133,28 | 247 |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,57 | 8,95 | 26,55 | 205,06 | 3/3 |
| | Овощи по-сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,16 | 25,98 | 106,12 | 6/10 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 934 | 25,93 | 28,00 | 109,67 | 794,19 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1595 | 42,30 | 49,50 | 199,04 | 1415,49 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет | 200 | 22,16 | 29,92 | 12,30 | 407,12 | 569 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 57 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,14 | 3,66 | 12,76 | 101,54 | 14/10 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,10 | 3,54 | 15,60 | 102,66 | 151 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 614 | 35,40 | 46,89 | 86,39 | 910,67 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский 1 вариант | 250 | 2,33 | 7,17 | 16,68 | 140,6 | 76 |
| | Плов из птицы | 250 | 17,58 | 26,93 | 45,95 | 501,53 | 304 |
| | Овощи по- сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399г |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 884 | 26,01 | 35,17 | 123,66 | 920,08 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1498 | 61,41 | 82,06 | 210,05 | 1830,75 | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная с крупой | 200 | 6,92 | 6,98 | 26,46 | 196,34 | 2/41 |
| | Масло (порциями) | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,18 | 43,26 | 393 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 511 | 15,77 | 20,90 | 74,83 | 552,22 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,25 | 8,55 | 16,30 | 151,13 | 18/2 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 16,05 | 15,95 | 29,00 | 323,9 | 522 |
| | Овощи по- сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399г |
| | Плоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1034 | 25,00 | 26,17 | 121,03 | 823,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1545 | 40,77 | 47,07 | 195,86 | 1375,7 | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,26 | 4,42 | 17,44 | 126,52 | 781 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Масло (порциями) | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,14 | 3,66 | 12,76 | 101,54 | 14/10 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Плоды или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 661 | 17,65 | 22,60 | 83,09 | 611,18 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,68 | 10,18 | 13,03 | 154,38 | 57 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 12,58 | 7,84 | 3,08 | 133,28 | 247 |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,57 | 8,95 | 26,55 | 205,06 | 3/3 |
| | Овощи по- сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,98 | 99,1 | 548 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 934 | 26,53 | 27,84 | 107,67 | 787,17 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1595 | 44,18 | 50,44 | 190,76 | 1398,35 | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная с крупой | 200 | 6,92 | 6,98 | 26,46 | 196,34 | 2/41 |
| | Масло (порциями) | 12 | 0,10 | 8,70 | 0,16 | 79,32 | 204 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 205 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,02 | 41,84 | 864 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 511 | 15,77 | 20,90 | 74,67 | 550,8 | |
| ОБЕД | Суп харчо | 250 | 2,82 | 8,97 | 20,37 | 174,62 | 80/1 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 100 | 13,27 | 10,39 | 15,49 | 209,21 | 282 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 5,87 | 7,09 | 43,38 | 260,84 | 205 |
| | Овощи по- сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399г |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 914 | 28,06 | 27,52 | 140,27 | 922,62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1425 | 43,83 | 48,42 | 214,94 | 1473,42 | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет | 200 | 22,16 | 29,92 | 12,30 | 407,12 | 569 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119 | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Напиток кофейный | 200 | 2,44 | 1,48 | 24,76 | 122 | 361 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 2,10 | 3,54 | 15,60 | 102,66 | 151 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 614 | 33,70 | 44,71 | 98,39 | 931,13 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,68 | 10,18 | 13,03 | 154,38 | 57 |
| | Каша крупяная рассыпчатая | 180 | 8,57 | 6,28 | 48,69 | 285,5 | 67/1 |
| | Гуляш из мяса | 100 | 10,90 | 9,49 | 7,05 | 157,27 | 12/8 |
| | Овощи по- сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,16 | 25,98 | 106,12 | 6/10 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------|
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 914 | 28,25 | 26,98 | 135,78 | 898,62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1528 | 61,95 | 71,69 | 234,17 | 1829,75 | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога (запеченный) | 200 | 24,26 | 17,66 | 44,08 | 431,04 | 235 |
| | Соус сметанный сладкий | 17 | 0,73 | 1,27 | 3,97 | 30,24 | 117 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,32 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Сок Фруктовый | 200 | 0,20 | 0,20 | 20,00 | 82,6 | 399g |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 465 | 28,60 | 19,75 | 90,13 | 651,4 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский 1 вариант | 250 | 2,33 | 7,17 | 16,68 | 140,6 | 76 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | 11,78 | 11,58 | 17,38 | 223,76 | 302 |
| | Овощи по- сезону | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,00 | 15 | 202,5 |
| | Хлеб пшеничный | 48 | 3,41 | 0,62 | 22,08 | 107,52 | 878 |
| | Хлеб ржаной | 36 | 1,69 | 0,25 | 15,95 | 72,83 | 879 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,80 | 0,00 | 23,98 | 99,1 | 548 |
| | Фрукты или ягоды свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,5 | 578.1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 984 | 21,41 | 20,22 | 113,77 | 729,31 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1449 | 50,01 | 39,97 | 203,90 | 1380,71 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 14914 | 492,09 | 537,36 | 2043,69 | 15013,53 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1491,4 | 49,21 | 53,74 | 204,37 | 1501,353 | |

Химический состав за период (в среднем за день)

| № п/п | Прием пищи | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Энергетический В1, мг | В2, мг | С, мг |
|-------|-----------------|---------|----------|-------------|-----------------------|--------|-------|
| 1 | Завтрак и обед | 53,74 | 49,21 | 204,37 | 1501,35 | 1,3 | 1,46 |
| | Норма по СанПиН | 50,60 | 49,50 | 210,65 | 1496 | 0,84 | 0,96 |

Химический состав за период (в среднем за день)

| № п/п | Прием пищи | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|-------|-----------------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 1 | Завтрак и обед | 1 | 0,381 | 666,9 | 762 | 250 | 17,7 |
| | Норма по СанПиН | 0,54 | 6 | 720 | 720 | 180 | 10,8 |

Химический состав за период (в среднем за день)

| № п/п | Прием пищи | К, мг | І, мг | Se, мг | F, мг |
|-------|-----------------|---------|-------|--------|--------|
| 1 | Завтрак и обед | 2372,00 | 0,02 | 0,05 | 0,2035 |
| | Норма по СанПиН | 720,00 | 0,06 | 0,03 | 2,4 |