



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: Старшие классы

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с томатным соусом	200	9,6	11,2	37,95	291	КП24030
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Сыр порционный	12	2,8	3,5	0	44	КП24060
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Завтрак	562	18,65	19,7	80	679	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2	5	10	98	КП24021
Каша гречневая рассыпчатая	180	6	5,4	30	210	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	100	13	10	25	320	КП24037
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,92	26,54	100,8	855	
Всего в день	1377	45,57	46,24	180,8	1534	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	210	11	8,6	38	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	5,4	9	13,5	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	19,35	18,2	74,25	504	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	9	3	16	114	КП24012
Солянка из сборных овощей	180	1,2	0,5	6,7	110	КП24064
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	100	10	16	28	267	КП24041
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,82	25,74	101	823	
Всего в день	1365	46,17	43,94	175,25	1327	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с овощами	200	7	7,1	32,4	254	КП24189
Тевтели из говядины с рисом под соусом томатным	100	9	11	11,72	171	КП24192
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,95	18,7	66,87	569	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	2,1	2,2	5,6	38	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	10	11	7	189	КП24022
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	7	6	29	280	КП24034
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	825	26,42	25,34	99,9	818	
Всего в день	1375	45,37	44,04	166,77	1387	

1-ая неделя /Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	200	12,9	14	41	339	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП24058
Всего в Завтрак	550	19,15	17,6	70,15	554	
Обед						
Суп с фасолью на овощном бульоне	250	8	7	18	335	КП24013
Макароны отварные с маслом	180	6	5,5	30	227	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	7	8	18	146	КП24039
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,92	26,84	107,3	958	
Всего в день	1365	46,07	44,44	177,45	1512	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	200	5,5	4,2	24	167	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	8,7	12	24	189	КП24036
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	17,95	16,8	66,25	527	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250	5,6	4	14	186	КП24023
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	100	8	10,3	15	175	КП24009
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,02	25,94	106,3	873	
Всего в день	1365	43,97	42,74	172,55	1400	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	200	5,7	7	18	234	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	100	7	8	18	146	КП24039
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,55	19,6	68,25	677	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	7,4	4,6	30	168	КП24021
Плов из говядины	180	11	14	35	398	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	815	24,72	25,14	110,6	840	
Всего в день	1365	43,27	44,74	178,85	1517	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,7	7,6	35	251	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	100	8	10	11	168	КП24042
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,65	18,2	68,75	563	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	8	4	17	125	КП24012
Картофельное пюре	180	3,9	4,2	12,3	176	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	100	7,7	10	24	210	КП24036
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,92	24,34	111,6	822	
Всего в день	1365	45,57	42,54	180,35	1385	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	210	8,3	10,4	34	320	КП24053
Сырники "Сюрприз"	90	6,9	6	18	110	КП24006
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	18,25	17,3	69,25	612	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	5	4	13	105	КП24020
Макароны отварные с маслом	180	5	6	28	200	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	100	10,2	10,7	15	115	КП24032
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	26,82	26,94	106,3	752	
Всего в день	1365	45,07	44,24	175,55	1364	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с овощами	270	13,9	16	39,5	311	КП24065
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24189
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Кекс для детского питания	32	1	1,2	9	98	КП24059
Всего в Завтрак	552	17,85	17,8	71,25	553	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	100	1,8	2,1	7,2	52	КП24063
Суп-лапша домашняя	250	4	5,8	19	107	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	180	11,5	10	40	450	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	23,22	24,04	102	836	
Всего в день	1367	41,07	41,84	173,25	1389	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	200	6	5	24	167	КП24051
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	100	10	14	35	254	КП24041
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный	50	2,75	0,6	16,25	117	0000065
Всего в Завтрак	550	19,05	19,9	76,25	603	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	100	2	4,5	10	110	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	10	5	16	162	КП24024
Плов из говядины	180	6,66	11,25	30	281	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный	45	2,48	0,54	14,63	105	0000065
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	14,67	95	ШК00129
Всего в Обед	815	25,28	26,99	106,3	885	
Всего в день	1365	44,33	46,89	182,55	1488	
Итого:		446,46	441,65	1763,37	14303	