

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 лет

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие	30			1	4	1 044,01
	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12	17	38	371	4 007,04
	Какао с молоком	200	8	7	9	135	117,02
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
	Фрукт	100	1		8	43	37
Итого за Завтрак		580	25	25	79	667	
Обед							
	Щи из капусты свежей со сметаной	200	12	7	41	270	2 003,05
	Плов из курицы	200	17	26	30	427	102,02
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
Итого за Обед		675	34	34	118	917	
Итого за день		1 255	59	59	197	1584	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	7	9	37	262	4 001
	Сырники из творога запеченные собственного производства	90	15	9	19	224	6 005
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
	Сок	100			4	18	130
Итого за Завтрак		640	26	19	98	678	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	3		16	79	34,02
	Рагу из овощей	180	2	6	9	103	3 001
	Котлеты мясные с томатным соусом	90	28	31	12	441	7 055,08
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
	Итого за Обед	745	39	38	95	875	
Итого за день		1 385	65	57	193	1553	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие	30			1	4	1 044,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6	35	229	8 001
	Мясо птицы тушенное с овощами	90	19	25		341	108,01
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак		570	31	32	74	748	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	4	5	60	10
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5	3	27	153	30
	Картофель тушенный с куриным филе	220	27	15	18	344	7 010,03
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			8	23	10 007
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
Итого за Обед		755	38	23	90	740	
Итого за день		1 325	69	55	164	1488	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из говядины	250	18	20	60	432	102,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Йогурт для детского питания	150	8	5	5	94	13 030
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак		650	30	26	103	700	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	3	4	8	89	2 014,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	44	284	4 007,03
	Гуляш	90	2	1		20	7 014,01
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			8	23	10 007
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
Итого за Обед		745	17	15	92	576	
Итого за день		1 395	47	41	195	1276	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	80	1	6	7	85	1 017
	Пюре картофельное с маслом	200	4	5	21	142	60
	Котлета Рыбная	90	20	22	16	357	7 066,14
	Чай витаминный с травами с сахаром	200			10	40	132,05
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак		620	29	34	77	738	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	2	5	8	98	2 015
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7	6	32	206	8 001,04
	Котлета Рыбная	90	20	22	16	357	7 066,14
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
Итого за Обед		745	35	34	114	913	
Итого за день		1 365	64	68	191	1651	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие	30			1	4	1 044,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	44	284	4 007,03
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,03
	Какао с молоком	200	8	7	9	135	117,02
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак		550	39	39	86	846	
Обед							
	Щи из капусты свежей с картофелем	200	12	7	41	270	2 003
	Плов из говядины	200	14	16	48	346	102,03
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
Итого за Обед		775	32	24	144	879	
Итого за день		1 325	71	63	230	1725	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из филе птицы	250	5	13	55	360	102,04
	Чай витаминный с травами с сахаром	200			10	40	132,05
	Сок	100			4	18	130
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
	Итого за Завтрак	600	9	14	92	532	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	3		16	79	34,02
	Пюре гороховое	180	20	6	43	307	57
	Котлеты из мяса цыпленка с томатным соусом	90	20	22	9	309	7 055,03
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
	Итого за Обед	745	49	29	126	947	
Итого за день		1 345	58	43	218	1479	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6	35	229	8 001
	Мясо птицы тушенное с овощами	90	19	25		341	108,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	61	10 012,01
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
	Сок	100			4	18	130
Итого за Завтрак		640	31	32	77	763	
Обед	Свекольник со сметаной	200	15	4	81	202	19,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	44	284	4 007,03
	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	90	12	12	4	162	7 054
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
	Итого за Обед	745	40	26	187	900	
Итого за день		1 385	71	58	264	1663	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	4	10	83	2 001
	Фрукт	100	1		8	43	37
	Печенье	42	1	2	12	67	402
	Какао с молоком	200	8	7	9	135	117,02
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак		642	16	14	62	442	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	90	2	6	7	91	10
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	3	5	9	87	39,04
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6	5	26	169	8 001,01
	Чай с сахаром	200			15	60	286
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
Итого за Обед		715	16	17	89	567	
Итого за день		1 357	32	31	151	1009	

Рацион: 11-18 лет

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свеклы	80	1	7	8	99	7
	Жаркое по-домашнему (филе птицы)	200	27	15	18	344	7 010,02
	Йогурт для детского питания	100	5	3	4	63	13 030
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	61	10 012,01
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	114	420
Итого за Завтрак		630	37	26	68	681	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	90	1	6	8	96	1 017
	Суп картофельный с горохом	200	3	4	8	89	2 014,06
	Рагу из птицы	180	16	19	16	301	7 025
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92	10 010
	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3	1	18	91	420
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	2		14	69	421
Итого за Обед		745	26	30	90	738	
Итого за день		1 375	63	56	158	1419	

Итого за период	13 512	599	531	1961	14847	
Среднее значение за период		59,9	53,1	196,1	1484,7	

Составил _____
Мухамедьянова Н.В.

Утвердил _____

