

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Серещатин А.А.

Ворошилин А.А.

Андреевич

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

Сопровождено

Директор

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211	Каша Дружба молочная	200\5	17,33	15,22	43,77	281,3
137	Чай с лимоном и сахаром	200	1,4	3,1	7,6	67
283	Сыр порционно	10	1,4	1,1	11,3	61
	Яблоко	150	0,2	0,1	14,6	46
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			24,85	20,16	106,10	593,90
Обед						
6	Салат Витаминный	100	2,25	4,5	10,3	93
54	Суп-лапша домашняя	250	2,1	6	15,4	130
320,02	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	14,1	17,06	105,4	255
	Макаронные изделия отварные	180	5,5	0,1	31,2	121
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			29,55	29,74	222,48	875,30
Итого за день			54,40	49,90	328,58	1469,20



Меню



Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
148	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,08	6,3	42	266
1	Гуляш из отварное говядины	100	12,8	13	3,3	184,5
282	Какао с молоком	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
1,29	Масло сливочное порционно	10	3,6	7,65	30,15	202,5
Итого за Завтрак			31,63	29,16	113,05	833,40
Обед						
17	Салат Здоровье	100	1	4,5	14,5	100
53	Рассольник Ленинградский	250/10	8,75	9,6	8,5	195
137,02	Жаркое по домашнему	180	15,4	13,1	87,6	267
300	Напиток яблочный	200	0,2	0,03	23,5	89
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			29,85	27,83	162,90	789,60
Итого за день			61,48	56,99	275,95	1623,00

УТВЕРЖДАЮ
И.П. Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

Андрей
Архальевич

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

Меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
322	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками	305	20,8	13,44	28,88	320
1,69	Печенье	30	0,1	8,3	0,1	75
317	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	23,5	89
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	7,5	1,0	28,8	138,6
Итого за Завтрак			28,6	22,9	81,3	622,6
Обед						
25	Салат Пестрый	100	1,3	8,2	8	110
66	Суп картофельный с бобовыми	250\10	2,6	5,55	11,6	196
97	Плов из говядины	180	21,06	21,2	78	348
282	Чай с лимоном сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			30,16	36,96	135,68	834,00
Итого за день			58,76	59,90	216,96	1456,60



ЕЕ УТВЕРЖДАЮ
АИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,7	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60\40	24,28	16,31	36,84	394,33
300	Пюре картофельное	200	0,2	0,03	9,3	38
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,10	11,3	61
4,02	Масло сливочное порционно	10	2,7	2,65	17	39,65
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	60	1,7	0,66	9,66	51,38
Итого за Завтрак			30,28	20,75	84,10	584,36
Обед						
1,75	Салат Степной	100	1,6	3,5	6,6	165
56	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	11,75	15,1	31,8	208,75
211	Каша гречневая с куриным филе	180	16,45	15,1	40	235
294	Компот из свежих	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			34,5	34,4	124,4	815,4
Итого за день			64,78	55,15	208,50	1399,71

УТВЕРЖДАЮ
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Котлеты из говядины в томатном соусе	60\40	18,1	19,8	35,6	284
319	Макаронные изделия отварные	180	7,2	8,2	40	235
1,33	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0,22	0,14	14,63	46
	Сыр порционно	10	2,70	2,65		35
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			32,72	31,39	119,03	738,25
Обед						
21	Винегрет овощной	100	1,6	4,6	10,8	93,3
63	Суп крестьянский с крупой	250\10	7,8	5,1	31,8	211
131	Рагу овощное с мясом	180	17,1	22,08	28,4	384
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			32,1	33,9	131,2	964,3
Итого за день			64,82	65,25	250,21	1702,55



Меню

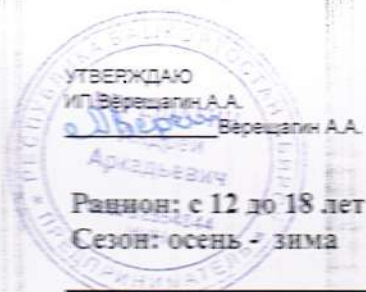


Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,72	Каша ячневая рассыпчатая молочная	200\5	15	17,8	35,4	284
282	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,80	14,9	94
4,02	Печенье	60	3,8	10,08	41,1	70,60
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			26,2	31,3	120,2	587,2
Обед						
622,01	Салат из белокочанной капусты	100	1	4,5	86,66	10,6
65	Суп картофельный с крупой	250	2,3	5,2	12,6	131,6
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	11,4	13,1	7,6	187
211	Каша рисовая рассыпчатая	180\5	6,45	5,1	40	235
317	Напиток яблочный	200	0,2	0,2	23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	40	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			26,45	30,08	199,34	808,20
Итого за день			52,69	61,36	319,54	1395,40



Меню



День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
132,02	Тефтели тушеный в томатном соусе	60\40	22	28,2	37,4	494,5
1,69	Макаронные изделия отварные	180	0,1	8,3	0,1	75
304	Чай с сахаром	200	3,6	3,3	13,7	100
	Сыр порционно	10	2,7	2,7		35
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Завтрак			32,9	43,1	80,0	842,8
Обед						
6	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	2,25	4,5	10,3	101
54	Уха с крупой	250	8,4	2	16,3	230
118	Жаркое по домашнему	180	18,96	19,00	51,1	313
282	Компот из свежих	200	0,2	0,03	17,2	68
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	70	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			34,91	27,59	123,92	866,70
Итого за день			67,81	70,64	203,92	1709,45

УТВЕРЖДАЮ
ИП Верещагин А.А.
Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет
Сезон: осень - зима

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211	Сырники запеченные с повидлом	240\20	20,80	13,4	90	320
320	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,30	5,1	75
282	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,03	9,3	138
1,18	Хлеб ржаной для детского питания	100	1,7	0,66	9,66	51,38
Итого за Завтрак			22,70	22,43	114,06	584,38
Обед						
	Салат из моркови	100	1,3	2,3	14,5	100
1,76	Борщ с капустой и картофелем	250\10	2,6	2,6	19,4	117,5
148	Гуляш из говядины	100	12,8	13,2	26,8	184,5
1,77	Каша гречневая рассыпчатая	180\5	15,66	16,92	41,5	266,4
294	Напиток яблочно - лимонный	200	0,2	0,1	17,2	68
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			37,01	35,72	148,22	875,00
Итого за день			59,71	58,15	262,28	1459,38

УТВЕРЖДАЮ
ИП Верещагин А.А.
Верещагин А.А.

Меню

Согласовано
Директор

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97	Плов из куриного филе	200	21,06	21,2	48	348
283	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
25	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	100	4,5	0,6	28,8	138,6
1	Печенье	60	3,84	10,08	41,1	270,6
Итого за Завтрак			30,8	33,0	129,2	818,2
Обед						
17	Салат Школьный	100	1	4,5	14,5	100
56	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,74	5,061	11,71	97,99
96,03	Котлеты из говядины в томатном соусе	60\40	12,75	13,2	13,3	184,5
172	Пюре картофельное	180\5	11,2	7	46,2	296
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
282	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,03	9,1	25
Итого за Обед			31,89	31,77	123,79	858,49
Итого за день			62,69	64,75	252,99	1676,69

УТВЕРЖДАЮ
ИП Верещагин А.А.

Верещагин А.А.

Андрей

Рацион: с 12 до 18 лет

Сезон: осень - зима

Меню

День: пятница

Неделя: 2



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тически
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
66,03	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	12,6	15,55	51,6	296
1,21	Макаронные изделия отварные	180	4,5	0,6	28,8	138,6
300	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
	Сыр порционно	10	2,7	2,65		35
1	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	139
Итого за Завтрак			24,5	19,4	118,5	645,9
Обед						
1,48	Винегрет овощной	100	1,5	5,1	7,2	80
53	Рассольник Ленинградский	250/10	3,75	5,6	13,5	195
1,74	Голубцы ленивые в томатном соусе	180	18,9	24,5	105,4	275,0
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			29,15	35,90	186,10	809,60
Итого за день			53,65	55,33	304,60	1455,48