

Заказчик:

МБОУ "СОШ №37

Директор:

Шушара Н.П.

(подпись)
М.П.



2024г

Исполнитель:
ООО "Школьное питание"

Директор:

Фарваз Денисов М.И.



(подпись)

2024г.

Двадцатидневное меню приготавливаемых блюд для МБОУ "СОШ" №37

осень, зима, весна

2024-2025 г.учебный год

возраст 12-18лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	30	0,24	0,03	0,75	4,23	428
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	91,01
	Каша гречневая рассыпчатая ✓	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		590	27,37	31,07	94,20	778,06	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп картофельный с гречневой крупой 250	250	1,87	3,62	20,55	115,91	1 033,01
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,90	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
Итого за обед		960	26,84	25,28	129,56	839,09	
полдник	Пирожок рис, яйцо	75	8,08	10,77	33,19	266,00	233
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
Итого за полдник		405	14,31	17,57	76,21	525,10	
Итого за день		1 955	68,52	73,92	299,97	2 142,25	

(лист 2)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Каша ячневая молочная с маслом 200/10	210	4,18	6,73	21,14	171,70	307,02
	Запеканка творожная Школьная 95	95	8,95	7,49	11,57	143,84	159,16
	Соус молочный "Шоколадный"	30	1,17	0,87	4,13	19,03	485
	Чай "Смородинка"	200	0,26	0,09	18,98	77,70	350,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		633	20,31	17,00	98,84	634,49	
обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	428
	Суп из овощей. 250	250	1,65	3,98	16,56	104,19	1 030,05
	Шницель рубленый 100	100	16,93	14,45	18,01	290,31	775,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	32,55	24,38	141,57	955,59	
полдник	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,79	349,64	
Итого за день		1 973	62,33	52,30	295,20	1939,72	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Биточки по-Братски 100	100	9,74	14,87	8,17	194,65	760,06
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		585	22,58	21,81	101,14	690,81	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета рубленая из птицы (курица)	100	18,03	15,58	19,12	288,04	103,02
	Рагу овощное	180	2,87	7,13	19,03	168,98	413
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	35,98	36,53	128,60	998,95	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
	Итого за полдник	360	13,13	18,68	53,98	436,83	
Итого за день		1 885	71,69	77,02	283,72	2 126,59	

(лист 4)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый	10	0,31	0,02	0,65	4,02	419
	Биточки рыбные Сочные 100	100	6,92	13,58	8,55	154,12	127,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		570	19,51	22,78	90,13	623,46	
обед	Закуска из консервированных огурцов	100	0,71	10,08	1,35	98,91	429,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Мясо тушеное 60/50	110	13,05	23,66	4,03	279,91	54,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед	960	32,75	47,07	125,20	1 049,88	
полдник	Блинчики	100	8,18	5,88	34,13	222,28	330
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
Итого за полдник		400	14,38	11,28	51,93	366,88	
Итого за день		1 930	66,64	81,13	267,26	2 040,22	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр в нарезке	15	3,95	3,99		51,69	968
	Каша пшенная молочная с маслом 200/10	210	3,83	8,49	22,59	194,39	305
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	9,03	7,99	17,88	160,26	159,13
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,10	350
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	605	22,73	22,34	94,44	673,18	
обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,99	10,17	3,43	109,17	431,02
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 80/30	110	12,98	5,83	18,11	165,17	979,01
	Макароны отварные (рожек витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед	960	29,38	27,74	145,32	916,49	
полдник	Ватрушка с творогом	75	10,01	5,15	32,14	215,35	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
	Итого за полдник	375	16,21	10,55	50,34	361,55	
Итого за день		1 940	68,32	60,63	290,10	1951,22	

1неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2983	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее	597	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней	4 760	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее	952	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней	1940	67,50	69,00	287,25	2040,00
Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 дней	9683	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00

(лист 6)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мясо тушеное 50/50	100	10,88	23,66	4,03	241,71	54,04
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		560	22,37	31,64	96,61	764,22	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,24
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		950	30,62	31,89	129,95	896,13	
полдник	Пиожок с картофелем	75	8,06	6,41	10,54	127,71	229
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
Итого за полдник		375	14,26	13,21	29,74	290,51	
Итого за день		1 885	67,25	76,74	256,30	1950,86	

(лист 7)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Оладьи из печени Нежные 90/30	120	7,59	14,12	12,35	206,84	84,1
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Кофейный напиток "Здоровье"	200	2,73	2,11	20,87	113,41	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		605	19,51	23,26	92,64	667,76	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета мясная Особая 100	100	14,78	13,43	12,52	279,54	53,12
	Макароны отварные (рожек витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Компот из кураги	200	0,98	0,06	27,44	114,17	361
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	35,35	32,00	144,02	1050,33	
полдник	Булочка с творогом	75	10,96	3,74	28,68	198,28	214,02
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
Итого за полдник		375	17,56	8,94	44,18	333,48	
Итого за день		1 920	72,42	64,20	280,84	2051,57	

(лист 8)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром.
	Каша геркулес молочная с маслом 220/10	230	7,45	8,67	31,55	231,05	296,02
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		648	28,89	29,57	98,75	784,61	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Ежики куриные 75/45	120	13,36	7,21	11,78	178,08	113
	Картофель отварной с маслом	180	3,46	3,79	26,64	160,58	241
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
Итого за обед		980	29,16	26,98	129,04	884,04	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
Итого за полдник		390	12,76	18,88	80,10	542,53	
Итого за день		2 018	70,81	75,43	307,89	2211,18	

(лист 9)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	25	0,20	0,03	0,63	3,53	428
	Котлета кур в сырной панировке 100	100	14,51	11,43	13,61	178,01	103,11
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		585	26,95	17,97	103,98	658,57	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	431
	Суп картофельный с рисом 250	250	4,27	4,18	18,57	123,09	1033,06
	Гуляш из свинины 60/50	110	13,30	25,99	5,41	307,42	91,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		950	35,68	37,78	130,62	1003,85	
полдник	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 935	72,10	66,67	288,99	2010,46	

(лист 10)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2.		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета рыбная " Емеля " ..	100	4,75	5,36	12,76	114,04	783,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чай " Брусничка "	200	0,26	0,09	13,19	54,61	350,22
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		580	14,78	12,56	86,77	524,84	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Курица рубленая под сыром	100	11,89	8,66	7,45	157,38	780,01
	Рис по-монастырски	180	4,16	7,76	36,92	233,63	201
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед	950	26,69	32,35	136,62	925,65	
полдник							
	Булочка Веснушка	100	7,65	11,65	47,44	328,04	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
Итого за полдник		400	13,45	17,05	78,84	525,44	
Итого за день		1 930	54,92	61,96	302,23	1975,93	

2 неделя

Итого за завтрак за 5 дней		2978	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее		596	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней		4 770	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее		954	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней		1940	67,50	69,00	287,25	2040,00
Среднее		388	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 дней		9688	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за период			67,50	69,00	287,25	2040,00

1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней		5961	225,00	230,00	957,50	6800,00
Среднее		596	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 10 дней		9 530	315,00	322,00	1340,50	9520,00
Среднее		953	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 10 дней		3880	135,00	138,00	574,50	4080,00
Среднее		388	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 10 дней		19371	675,00	690,00	2872,50	20400,00
Среднее значение за период			67,50	69,00	287,25	2040,00

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	30	0,24	0,03	0,75	4,23	428
	Птица тушенная в соусе (курица)	110	10,65	8,37	3,64	125,54	110,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		600	28,13	18,56	93,77	661,01	
обед	Салат из свеклы	100	1,30	8,88	7,36	124,92	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Биточки рыбные Диетические 100	100	15,35	11,20	15,20	243,40	127,09
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,10		25,40	105,60	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
Итого за обед		960	31,17	32,43	140,43	1001,69	
полдник	Булочка дорожная	75	9,98	13,29	41,07	312,13	202,02
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
Итого за полдник		375	16,18	20,09	60,27	474,93	
Итого за день		1 935	75,48	71,08	294,47	2137,63	

(лист 12)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом 240/10	250	3,56	7,68	23,46	161,48	305,03
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5	110	9,38	14,02	1,53	173,53	192
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		640	19,67	23,52	80,92	612,55	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Шницель по-Романовски 100	100	13,56	13,26	15,54	263,62	775,08
	Капуста тушеная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226
	Кисель из свежих яблок	200	0,01		29,28	117,15	356
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	31,27	31,06	124,65	926,06	
полдник	Булочная мелочь со сгущенным молоком	50	9,03	7,99	17,88	160,26	пром.
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
Итого за полдник		350	11,38	9,56	45,75	295,24	
Итого за день		1 930	62,32	64,14	251,32	1833,85	

(лист 13)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 3		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета Московская с маслом сливочным 100/5	105	8,22	24,77	12,26	269,26	497,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,10	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	1325	18,82	31,52	103,78	772,69	
обед	Огурец свежий с маслом растительным	100	0,72	8,90	2,26	91,82	993
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Котлета сельская запеченная	100	14,02	11,45	10,25	215,39	51
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый яблочный	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед	950	31,05	31,99	133,88	942,43	
полдник	Булочка Российская	75	11,63	6,93	48,35	323,37	207,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
	Итого за полдник	375	17,83	12,13	77,45	511,37	
Итого за день		2 650	67,70	75,64	315,11	2226,49	

(лист 14)

(лист 14)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 3		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый	15	0,47	0,03	0,98	6,03	419
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,24
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чайный напиток Росинка	200	0,44	0,05	18,74	77,10	350,04
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	575	25,22	19,16	93,42	657,76	
обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,99	10,17	3,43	109,17	431,02
	Суп из овощей 250	200	1,65	3,98	16,56	104,19	1030,05
	Печень тушенная в соусе красном основном 50/50	100	12,41	11,54	14,73	203,42	88,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед	890	32,79	32,98	135,52	959,07	
полдник	Пирожок с капустой	100	6,91	11,22	39,72	287,66	228
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	563
	Итого за полдник	400	13,51	16,42	55,22	422,86	
Итого за день		1865	71,52	68,56	284,16	2039,69	

лист 15

(лист 15)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 3		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша Дружба с маслом 200/10	210	4,39	9,77	25,73	208,54	306
	Запеканка творожная Школьная 90	90	8,48	8,41	11,54	130,84	159,23
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,87	81,82	473
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	605	20,66	22,24	106,86	695,99	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета Пожарская 100	100	16,40	12,52	17,55	249,22	793
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед	950	31,22	32,54	135,77	930,75	
полдник	Язычок слоеный	50	2,40	5,40	30,36	189,40	пром.
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	565,01
	Итого за полдник	350	8,60	10,80	48,56	335,60	
Итого за день		1 905	60,48	65,58	291,19	1962,34	

3 неделя						
Итого за завтрак за 5 дней		3745	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее		749	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней		4 690	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее		938	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней		1850	67,50	69,00	287,25	2040,00
Среднее		370	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 дней		10285	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за период			67,50	69,00	287,25	2040,00

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша рисовая молочная с маслом 240/10	250	4,68	9,01	36,83	235,52	306,01
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		650	26,1	29,91	96,74	759,6	
обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,99	10,17	3,43	109,17	431,02
	Суп крестьянский 250 (пшено)	250	2,12	6,05	10,5	104,7	527
	Тефтели рыбные в соусе 70/50	120	9,46	11,22	13,47	175,65	142,02
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,62	16,72	85,4	пром.	
Итого за обед		970	26,0	33,87	123,09	882,97	
полдник							
	Булочка с повидлом	75	4,17	9,51	54,01	321,06	212
	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	565,01
Итого за полдник		375	10,37	16,31	73,21	483,86	
Итого за день		1 995	62,48	80,09	293,04	2 126,43	

(лист 17)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета куриная Диетическая 100	100	11,35	11,52	13,35	176,81	783,05
	Капуста тушеная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		580	22,17	17,45	80,76	553,19	
обед							
	Огурец свежий с маслом растит	100	0,72	8,9	2,26	91,82	993
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Гуляш из птицы 60/50	110	15,24	8,04	3,31	146,56	1 041,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кисель фруктовый Витаминчик	200	0,29		25,83	104,5	356,01
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.	
Итого за обед		950	38,12	28,02	131,01	926,72	
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 930	69,76	56,39	266,16	1 827,95	

(лист 18)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	20	0,16	0,02	0,5	2,82	428
	Печень тушеная в соусе молочном 60/60	120	8,74	10,55	11,98	167,73	88,08
	Макароны отварные (ригатони)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	268,02
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	600	21,69	18,45	102,39	662,76	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник домашний 250	250	1,98	4,88	19,45	131,4	749,02
	Котлета куриная Рябушка 100	100	18,93	11,8	18,68	256,42	783
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
Итого за обед	940	33,5	31,89	141,33	986,95		
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
	Итого за полдник	360	12,73	18,88	56,28	446,23	
Итого за день		1 900	67,92	69,22	300,00	2 095,94	

Лист 19

(лист 19)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 4		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий в нарезке	20	0,22	0,04	0,76	4,28	431
	Котлета рубленая из мяса с маслом сливочным 100/5	105	8,96	26,98	16,21	322,35	775,12
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		585	19,56	33,73	107,73	825,78	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,62	3,71	19,54	109,61	110,08
	Колбаски детские в соусе (мясо)	100	9,58	22,11	11,45	265,66	53,1
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,68	4,09	39,53	279,68	256,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	198,1	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	26,51	41,32	142,36	1098,15	
полдник							
	Булочка с повидлом обсыпная	80	17,82	4,2	35,21	236,97	202,05
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	563
Итого за полдник		380	24,42	9,4	50,71	372,17	
Итого за день		1 905	70,49	84,45	300,80	2 296,10	

(лист 20)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,3	2	429
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,9	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		590	22,98	15,46	91,13	598,67	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	431
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	1,74	3,49	16,98	91,66	549,11
	Биточки Школьные	100	16,05	16,46	9,85	235,46	52,04
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый яблочный	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	33,36	25,9	132,46	865,21	
полдник	Пряник шоколадный	50	4,71	8,09	21,26	192,3	пром.
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	565,01
Итого за полдник		350	10,51	13,49	52,66	389,7	
Итого за день		1 880	66,85	54,85	276,25	1 853,58	

4 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	3005	12,50	115,00	473,75	3400,00	
Среднее	601	22,50	23,00	95,75	680,00	
Итого за обед за 5 дней	4 740	157,50	161,00	670,25	4760,00	
Среднее	948	31,50	32,20	134,05	952,00	
Итого за полдник за 5 дней	1865	67,50	69,00	287,25	2040,00	
Среднее	373	13,50	13,80	57,45	408,00	
Итого за период за 5 дней	9610	337,50	345,00	1436,25	10200,00	
Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00	

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	6750	225,00	230,00	957,50	6800,00	
Среднее	675	22,50	23,00	95,75	680,00	
Итого за обед за 10 дней	9 430	315,00	322,00	1340,50	9520,00	
Среднее	943	31,50	32,20	134,05	952,00	
Итого за полдник за 10 дней	3715	135,00	138,00	574,50	4080,00	
Среднее	372	13,50	13,80	57,45	408,00	
Итого за период за 10 дней	19895	375,00	390,00	2872,50	20400,00	
Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00	

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	12711	250,00	260,00	1915,00	13600,00	
Среднее	636	22,50	23,00	95,75	680,00	
Итого за обед за 20 дней	18 960	630,00	644,00	2681,00	19040,00	
Среднее	948	31,50	32,20	134,05	952,00	
Итого за полдник за 20 дней	7595	270,00	276,00	1149,00	8160,00	
Среднее	380	13,50	13,80	57,45	408,00	
Итого за период за 20 дней	39266	350,00	380,00	5745,00	40800,00	
Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00	