



**Меню приготавливаемых блюд
для обучающихся 12-17 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Запеканка творожная с морковью и сметаной	185/10	27,01	18,13	120,25	751,1	224	27,32
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	1,04
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00		5,96
	Мёд порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			34,59	24,53	234,75	990,13		50,91
Обед	Салат из моркови отварной с яблоками	100	1,1	0,2	12,1	55	59	5,21
	Суп картофельный с крупой	250	2	2,73	20,93	114	101	2,01
	Картофель отварной с маслом	180/5	4,00	6,54	28,6	189,2	125	6,23
	Гуляш мясной в томатном соусе	75/25	27,72	11,52	6,66	241,2	260	47,55
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,45
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Компот из сухофруктов С-витамин.	200	0,4	0,545	4,185	22,8	349	2,78
Итого за обед			40,46	23,25	98,13	767,40		66,12
	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		5,25
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
Итого за полдник			2,94	3,172	24,912	141,54		12,47
Итого за день			77,99	50,95	357,79	1899,07		129,5
День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17	122,25	120	7,6
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382	6,88
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Булочка сдобная с изюмом	70	4,9	4,9	42,7	224		10,59
	Сыр порционный	15	7,6	8	0	102	15	6,15
	Мёд порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			25,62	27,13	176,14	731,08		47,81
Обед	Икра кабачковая	100	1,00	8,00	6,00	100,00		10,1
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,83	4,90	15,20	112,25	82	4,0
	Колбаса отварная	100	24,45	10,05	2,85	199,5		23,98
	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,52	7,33	49,68	282,78	302	6,65
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Кисель плодово-ягодный С-витамин.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за обед			39,37	35,20	114,23	978,93		51,42
	Вафли	35	1,92	10,15	21,7	185,5		5,95
	Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46		9
Итого за полдник			2,93	10,25	32,9	231,5		14,95
Итого за день			67,92	72,57	323,27	1941,51		114,18
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный с горошком зелёным	140/40	14,00	28,26	14,79	369,81	210	23,54
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		5,96
	Мёд порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			22,12	34,94	116,90	565,28		53,31
	Винегрет	100	1,40	2,60	8,60	63,00	67	2,56

Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,60	163,25	102	2,59
	Куры отварные с маслом сливочным	90/10	21,06	20,52	1,62	275,4	288	22,85
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,1	7,28	33	222	302	8,07
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Компот из сухофруктов С-витами.	200	0,32	0,436	3,348	18,24		2,78
Итого за обед			39,195	37,906	95,828	887,09		41,22
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32		6
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за полдник			4,26	4,32	45,92	273,52		10,32
Итого за день			65,58	77,16	258,65	1725,89		104,85
День 4								
Завтрак	Сырники с маслом	150/5	28,2	22,5	19,2	393	219	34,23
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	1,04
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			35,38	28,5	123,9	585,03	595	51,86
Обед	Овощи солёные (нарезка)	100	0,8	0,2	3,2	18	70	3,2
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,65	2,78	24,15	132,50	103	2,47
	Рыбная котлета с маслом сливочным	80/10	14,22	12,96	14,76	232,2	234	21,49
	Картофель отварной с маслом	180/5	4	6,54	28,6	189,2	125	6,23
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46		9	
Итого за обед			27,92	24,295	107,57	763,1		44,76
	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		5,25
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
Итого за полдник			2,94	3,172	24,912	141,54		12,47
Итого за день			66,24	55,967	256,382	1489,67		109,09
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	6	3	43,4	225	181	12,89
	Слойка с сахаром	50	3,65	6,95	7,55	176,5		6,08
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382	6,88
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Банан	100	1,5	0,5	21	96		9
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			21,99	19,65	188,39	780,33		51,44
Обед	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	75	5,63
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25		16,24
	Куры отварные с маслом сливочным	90/10	21,06	20,52	1,62	275,4	288	22,85
	Капуста тушеная	180	4,14	5,34	26,8	171,8	321	6,51
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за обед			43,69	45,98	98,66	1030,85		52,29
	Будочка сдобная с изюмом	70	4,9	4,9	42,7	224		10,59
	Компот из сухофруктов С-витами.	200	0,32	0,436	3,348	18,24		2,78
Итого за полдник			5,22	5,336	46,048	242,24		13,37
Итого за день			70,90	70,97	333,10	2053,42		117,1
Итого за неделю			348,62	327,62	1529,19	9109,56		574,72
			139,70	134,74	840,08	3651,85		255,33
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Вареники ленивые с маслом	170/5	23,63	9,01	24,65	273,7	217	34,33
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	1,04
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51

Итого за завтрак			30,81	15,01	129,35	465,73		51,96
Обед	Овощи соленые (нарезка)	100	0,8	0,2	3,2	18	70	3,2
	Щи с картофелем и капустой	250	1,58	4,85	7,45	79,75	92	2,69
	Плов из отварной говядины	180	23,60	8,93	34,27	312,00	244	39,41
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Компот из сухофруктов С-витами.	200	0,32	0,436	3,348	18,24		2,78
Итого за обед			31,535	16,13933	73,92467	573,19		50,45
	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		5,25
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за полдник			4,64	6,1	37,14	264,3		9,57
Итого за день			66,985	37,24933	240,4147	1303,22		111,98
День 2								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	140/40	13,00	26,25	13,74	343,40	210	23,54
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		5,96
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
	Итого за завтрак			21,12	32,92	115,85	538,87	
Обед	Икра кабачковая	100	1,00	8,00	6,00	100,00		10,1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,6	163,25	102	2,07
	Кури отварные с маслом сливочным	90/10	21,06	20,52	1,62	275,4	288	22,85
	Картофель отварной с маслом	180/5	4	6,54	28,6	189,2	125	6,23
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за обед			38,715	45,33	100,32	1012,25		47,94
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32		6
	Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46		9
Итого за полдник			2,93	1,22	42,28	180,32		15
Итого за день			62,77	79,47	258,45	1731,44		116,25
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,6	3,2	57,1	292	173	15,61
	Какао с молоком	200						6,88
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Слойка с сахаром	50	3,65	6,95	7,55	176,5		6,08
	Банан	100	1,5	0,5	21	96		9
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
	Итого за завтрак			17,18	9,7	167,8	520,03	
Обед	Икра морковная	100	1,6	4,9	11	95	47	6,14
	Рассольник	250	1,63	5,05	16,5	118	94	2,57
	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,1	4,8	4,8	99	229	23,38
	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,52	7,33	49,68	282,78	302	6,65
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Компот из сухофруктов С-витами.	200	0,32	0,436	3,348	18,24	349	2,78
	Итого за обед			22,40	24,23	110,99	758,22	
	Булочка сложенная с изюмом	70	4,9	4,9	42,7	224		10,59
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за полдник			7,24	8,1	57,54	363,2		14,91
Итого за день			46,82	42,03	336,33	1641,45		112,96
День 4								
Завтрак	Запеканка творожная с морковью и сметаной	185/10	27,01	18,13	120,25	751,1	224	28,34
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	1,04
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
	Сыр порционный	20						8,2

Итого за завтрак			34,19	24,13	224,95	943,13		54,17
Обед	Овощи соленые (нарезка)	100	0,8	0,2	3,2	18	70	3,2
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	15,69	19,87	64,61	432,86		4,0
	Колбаса отварная	100	24,45	10,05	2,85	199,5		23,98
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	4,86	3,26	21,65	135,20	309	5,07
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46		9
Итого за обед			52,05	35,20	129,17	976,76		47,62
	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		5,25
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
Итого за полдник			2,94	3,172	24,912	141,54		12,47
Итого за день	*		89,18	62,50	379,03	2061,43		114,26
День 5								
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	10,45	14,09	51,25	373,86	173	11,71
	Булочка сдобная с изюмом	70	4,9	4,9	42,7	224		10,59
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		5,96
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
	Итого за завтрак			23,47	25,66	196,06	793,33	
Обед	Икра кабачковая	100	1,00	8,00	6,00	100,00		10,1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,6	163,25	102	2,07
	Плов с курицей	100/80	5,88	5,88	51,24	268,80	291	18,85
	Кисель плодово-ягодный С-витамины.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
Итого за обед			19,535	24,15	121,34	816,45		37,71
	Вафли	35	1,92	10,15	21,7	185,5		5,95
	Компот из сухофруктов С-витамины.	200	0,32	0,436	3,348	18,24	349	2,78
Итого за полдник			2,24	10,586	25,048	203,74		8,73
Итого за день			45,25	60,40	342,45	1813,52		98,51
Итого за неделю			311,01	281,65	1556,67	8551,06		553,96
Итого за 10-дневный цикл			659,63	609,27	3085,86	17660,62		1128,68