



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,78	8,58	34,10	264,38	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,06	18,66	77,14	547,7	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,90	59,58	242,82	1755,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80,00	605,36	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,86	39,14	224,48	б/н
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	245,96	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	243,9	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,38	28,25	128,89	835,63	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10,00	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,88	58,63	249,02	1781,93	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,64	18,71	87,84	622,9	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3
	Бефстроганов из кур	100	14,70	16,70	26,63	277,06	366
	Каша из гороха с маслом	180	5,97	4,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,65	28,68	131,64	872,35	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,55	57,12	264,03	1828,38	
День 4							
	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Тефтели мясные	100	8,77	9,93	13,84	222,67	390.3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,17	9,50	46,62	270,81	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	21,59	20,83	85,51	625,21	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	23,60	161,7	155,3
	Рагу из птицы	280	21,07	22,74	68,10	511	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,05	31,55	133,94	895,48	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	60,31	62,86	267,41	1846,33	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,76	22,30	81,21	574,95	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142,3
	Плов со свининой	280	20,76	20,63	70,72	543,09	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,26	27,73	119,77	838,21	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,64	60,43	240,66	1691,3	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,15	19,54	79,34	537,7	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,08	119,89	870,85	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,51	60,29	238,50	1753,85	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	210	10,92	11,90	15,20	241,84	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85	579
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,88	18,82	82,91	586,77	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,98	17,60	136,78	134,3
	Рыба под маринадом	100	11,62	11,9	30,07	222,97	366
	Каша из гороха с маслом	180	9,48	10,45	43,09	283,79	418,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,48	29,20	129,31	832,09	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,54	58,31	259,62	1767,32	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	16,38	12,23	43,68	402,83	267
	Булочка ванильная	100	4,40	7,04	31,90	193,68	590
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,02	19,27	82,72	626,31	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	5,90	10,80	106,57	142,3
	Голубцы ленивые	100	10,13	12,30	15,94	263	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,50	9,50	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,16	31,82	132,37	944,88	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,80	48,57	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	61,29	61,89	263,66	1872,84	
День 9							

	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Наггетсы куриные	100	12,07	12,80	19,11	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,66	20,6	91,24	615,88	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3,53	5,43	8,43	144,5	157,1
	Жаркое из птицы	280	19,70	22,10	80,47	512,32	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,07	28,26	122,64	822,16	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,10	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	58,83	59,59	261,85	1728,45	
День 10							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	200	21,06	21,97	31,14	356,3	117
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,81	22,39	82,08	564,12	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	5,50	9,33	56,75	246,79	131,3
	Митбол из индейки	100	15,30	13,06	10,34	256,9	410
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,22	28,93	125,12	834,1	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	47,70	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,65	61,72	254,90	1744,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17590	598,10	600,42	2542,47	17770,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1759	59,81	60,042	254,247	1777,055	

завтрак	565	20,58	20,15	83,00	590,69
обед	894	29,27	29,69	126,66	867,16
полдник	300	9,96	10,21	44,59	319,21