



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Булочка школьная	100	7,82	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,87</b>	<b>11,8</b>	<b>68,97</b>	<b>534,94</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	106,85	131
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395,1
	Каша из гороха с маслом	180	17,87	4,45	43,09	263,79	418,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>33,62</b>	<b>29,78</b>	<b>106,26</b>	<b>830,3</b>	
ПОЛДНИК	Кисель / напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,54</b>	<b>5,87</b>	<b>63,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>56,03</b>	<b>47,45</b>	<b>238,39</b>	<b>1695,64</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Залежанка из творога (с соусом)	200	9,02	12,56	13,04	347,48	117
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,12</b>	<b>17,79</b>	<b>65,16</b>	<b>706,92</b>	
ОБЕД	Кукуруза консервированная на курином бульоне	100	2,20	2,40	11,20	75,98	245
	Кнели из кур с рисом	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Кнели из кур с рисом	100	17,00	3,41	7,15	127,21	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	3,58	48,58	260,62	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,66	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>38,52</b>	<b>13,02</b>	<b>134,4</b>	<b>810,12</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>19,88</b>	<b>12,31</b>	<b>65,61</b>	<b>456,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>80,52</b>	<b>43,12</b>	<b>265,17</b>	<b>1973,36</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	20,15	234,6	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,78</b>	<b>12,44</b>	<b>77,92</b>	<b>584,71</b>	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	244
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144,1
	Котлеты рыбные с соусом	100	10,46	4,60	12,03	131,17	345,1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,82</b>	<b>17,76</b>	<b>119,03</b>	<b>759,12</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,47</b>	<b>2,95</b>	<b>77,35</b>	<b>67,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>55,07</b>	<b>33,15</b>	<b>274,3</b>	<b>1411,8</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,67	266
	пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	2,36	26,11	140,77	454,1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>13,06</b>	<b>14,11</b>	<b>69,35</b>	<b>536,48</b>	

ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12,09	1,97	10,91	109,24	412,1
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>25,16</b>	<b>13,98</b>	<b>111,59</b>	<b>670,28</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,65</b>	<b>5,87</b>	<b>82,61</b>	<b>426,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>47,87</b>	<b>33,96</b>	<b>263,55</b>	<b>1633,25</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,90	9,96	46,17	365,33	267
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,48	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,72</b>	<b>12,83</b>	<b>73,37</b>	<b>624,5</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1
	Рагу из птицы	280	26,66	30,80	19,80	493,96	407
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PLC 10,86
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>35,28</b>	<b>37,01</b>	<b>86,67</b>	<b>821,81</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67	543,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>5,06</b>	<b>49,45</b>	<b>266,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,27</b>	<b>54,9</b>	<b>209,49</b>	<b>1712,52</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	27,10	18,62	32,05	398,25	302
	Булочка ванильная	100	8,67	5,66	21,52	215,06	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>36,23</b>	<b>24,3</b>	<b>60,81</b>	<b>644,15</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,60	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3,12	2,80	21,18	123,25	146,1
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	19,67	29,99	10,95	195,78	381
	Капуста тушеная	180	4,00	8,35	13,82	148,48	423
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,26</b>	<b>42,04</b>	<b>83,89</b>	<b>651,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>64,49</b>	<b>66,34</b>	<b>144,7</b>	<b>1295,68</b>	
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	26,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>15,7</b>	<b>23,93</b>	<b>99,48</b>	<b>668,87</b>	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	245
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128,1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395,1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,78	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>22,69</b>	<b>24,9</b>	<b>104,68</b>	<b>736,92</b>
ПОЛДНИК	Кисель / напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Шанежка калинная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>6,8</b>	<b>70,4</b>	<b>373</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>45,99</b>	<b>55,63</b>	<b>274,56</b>	<b>1778,79</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	27,10	18,62	32,05	398,25	302
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>35,85</b>	<b>23,19</b>	<b>59,39</b>	<b>634,99</b>	
ОБЕД	Икра кабановая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп-паша на курином бульоне	250	4,93	5,80	9,85	178,97	156
	Плов из отварной птицы	280	25,46	16,88	52,81	464,41	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519



	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>36,98</b>	<b>32,18</b>	<b>106,6</b>	<b>833,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	2,36	26,11	140,77	454,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>4,15</b>	<b>2,48</b>	<b>35,29</b>	<b>180,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>76,98</b>	<b>67,85</b>	<b>201,28</b>	<b>1748,9</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	260
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	21,52	215,06	583
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,85</b>	<b>14,48</b>	<b>79,29</b>	<b>565,17</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	180,28	144,1
	Биточек рыбные с соусом	100	10,48	4,80	12,03	131,17	345,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	3,58	46,58	260,62	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>34,03</b>	<b>14,8</b>	<b>138,02</b>	<b>822,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,80	253,39	0/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,08</b>	<b>16,28</b>	<b>53,4</b>	<b>411,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>63,96</b>	<b>46,56</b>	<b>270,71</b>	<b>1790,69</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	38,00	384,87	266
	Булка дорожная с повидлом	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543,2
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>15,75</b>	<b>17,62</b>	<b>82,4</b>	<b>631,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	244
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12,09	1,97	10,91	109,24	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,13	4,10	50,42	282,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,42</b>	<b>15,48</b>	<b>113,24</b>	<b>702,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,91</b>	<b>3,96</b>	<b>42,75</b>	<b>228,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>53,08</b>	<b>37,06</b>	<b>238,39</b>	<b>1562,14</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17,12	15,80	63,35	463,47	296
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>24,94</b>	<b>18,65</b>	<b>90,55</b>	<b>722,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,15	5,38	17,12	128,18	134,2
	Суфле из кур с соусом	100	16,83	7,78	3,74	152,47	408
	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	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>27,79</b>	<b>19,73</b>	<b>82,25</b>	<b>619,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	28,40	120	518,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,42</b>	<b>15,05</b>	<b>82,16</b>	<b>511,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>63,15</b>	<b>53,43</b>	<b>264,96</b>	<b>1854,26</b>	
<b>* или Печень по строгановски при отсутствии технической возможности</b>							
<b>День 12</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Капуста тушеная	250	5,55	11,60	19,20	208,22	423
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	20,15	234,6	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>13,61</b>	<b>15,24</b>	<b>46,59</b>	<b>471,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3,12	2,80	21,18	123,25	146,1
	Оладьи из печени по-купецки	100	17,11	8,75	18,20	222,28	399
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	185,6	429
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,61</b>	<b>20,42</b>	<b>116,81</b>	<b>781,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>45,22</b>	<b>35,66</b>	<b>163,4</b>	<b>1252,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>20290</b>	<b>710,63</b>	<b>564,11</b>	<b>2798,9</b>	<b>19717,87</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1690,83</b>	<b>59,22</b>	<b>47,01</b>	<b>233,24</b>	<b>1643,16</b>	