



Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,78	8,58	34,10	264,38	260	50
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2	30
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,06	18,66	77,14	547,7		100
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147	42
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4	78
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237	32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82		198,5
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3	30
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,90	59,58	242,82	1755,33		353,5
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250	50
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7	35
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80,00	605,36		108
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1	46
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,86	39,14	224,48	б/н	81
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	245,96	312	48
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	243,9	173	43
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,38	28,25	128,89	835,63		217,50
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438	35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10,00	40,13	340,94		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,88	58,63	249,02	1781,93		382,50
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	15,15	10,70	35,05	288,1	117	100
	Маффин витаминизированный	100	4,30	8,70	40,05	241,88	585.1	45
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,61	19,44	84,20	566,92		165
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107	23
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3	46
	Бифстроганов из кур	100	14,70	16,70	26,63	277,06	366	85
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1	24
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10.86.	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,76	28,68	131,64	872,35		206,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,63	57,85	260,39	1772,4		428,5
День 4								
ЗАВТРАК	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33		
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98		
	Голубцы ленивые	100	8,41	10,37	10,95	162,21	372	94
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,17	9,50	46,62	270,81	237	32
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	21,23	21,27	82,62	564,75	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119	28
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	23,60	161,7	155.3	42

	Рагу из птицы	280	21,07	22,74	68,10	511	407	117
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ОГО ЗА ОБЕД		890	29,05	31,55	133,94	895,48		218,5
ЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100		24
	Рогалик со стуженкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573,2	37
ОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64		61
ОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,95	63,30	264,52	1785,87		427,50
нь 5								
ВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296	63
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112	15
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20
ОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,76	22,30	81,21	574,95		98
ЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142,3	45
	Плов со свиной	280	20,76	20,63	70,72	543,09	265	128
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ОГО ЗА ОБЕД		890	30,26	27,73	119,77	838,21		209,5
ЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	18
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	36
ОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14		54
ОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,64	60,43	240,66	1691,3		361,5
деля 2 День 6								
ВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268	50
	Напиток теплый клубничный	200	0,22	0,12	9,08	38,02	511,3	20
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1	35
ОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,17	19,66	81,92	548,92		105
ЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115	19
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2	46
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405	83
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291	33
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
	ОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,08	119,89	870,85	
ЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555	28
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
ОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3		50
ОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,53	60,41	241,08	1765,07		367,5
нь 7								
ВТРАК	Омлет с брокколи	200	13,34	13,20	22,30	275,93	302	90
	Фрукт сезонный, мандарин	100	0,80	0,20	8,50	38	111	20
	Коржик молочный витаминизированный	80	4,74	5,86	39,71	207,85	579	28
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ОГО ЗА ЗАВТРАК		580	19,10	19,32	77,71	550,86		158
ЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13
	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,98	17,60	136,78	134,3	42
	Рыба под маринадом	100	11,62	11,9	30,07	222,97	366	77
	Каша из гороха с маслом	180	9,48	10,45	43,09	283,79	418,1	24
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ОГО ЗА ОБЕД		890	29,48	29,20	129,31	832,09		179,5
ЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		24
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н	31
ОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46		55
ОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	58,76	58,81	254,42	1731,41		392,5
нь 8								
ВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,63	13,73	43,68	402,83	267	50
	Яблоко карамелизованное	40	0,17	0,16	8,76	37,48	482,1	20
	Бутерброд с куриным филе	60	8,11	9,10	17,90	139,6	8,1	45
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
ОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,15	22,99	77,48	609,71		130
ЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119	28
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	5,90	10,80	106,57	142,3	45
	Голубцы ленивые	100	8,41	10,37	9,27	162,21	372	94
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,50	9,50	46,62	270,81	237	32
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ОГО ЗА ОБЕД		910	28,44	29,89	125,7	844,09		231,5
ЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1	24
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542	31
ОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,80	48,57	301,65		55
ОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	59,70	63,68	251,75	1755,45		416,50
нь 9								
ЗТРАК	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33		
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98		
	Котлеты по-домашнему	100	12,56	13,44	10,59	222,58	100	100
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414	30
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,7	20

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	21,15	21,24	82,72	671,07		157
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107	23
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3,53	5,43	8,43	144,5	157,1	37
	Жаркое из птицы	280	19,70	22,10	80,47	512,32	407	117
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,07	28,26	122,64	822,16		201,5
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1	25
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555	34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,10	10,73	47,97	290,41		59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,32	60,23	253,33	1783,64		417,50
День 10								
ЗАВТРАК	Сырники из творога	200	21,06	21,97	31,14	356,3	117	109
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474	18
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112	15
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,81	22,39	82,08	564,12		162
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13
	Свекольник	250	5,50	9,33	56,75	246,79	131,3	48
	Митбол из индейки	100	15,30	13,06	10,34	256,9	410	87
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195,1	36
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,22	28,93	125,12	834,1		207,5
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Пирожки печеные из слобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	36
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	47,70	346,6		58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,65	61,72	254,90	1744,82		427,50
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17590	595,96	604,64	2512,89	17567,22		3975,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1759	59,596	60,464	251,289	1756,722		397,5

завтрак	565	20,42	20,77	80,71	580,44
обед	894	29,21	29,49	126,00	857,08
полдник	300	9,96	10,21	44,59	319,21