

ТИПОВОЕ МЕНЮ

28 дней

Возраст: 12-18 лет

Источники технологических карт:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021. – 410с.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей и дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания работающих на производственных предприятиях и обучающихся в образовательных организациях высшего образования / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 660 с.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)

ГБУ ЦССБ «КАХОВСКИЕ РОМАШКИ»

Утвержд
ГБУ ЦС
р

Неделя: 1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба"	250	6.2	8.73	31,73	230.1	822
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	774
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4.9	5.7		70.8	775
	Какао с молоком	200	3.38	3.62	15.34	105.02	709
	Батон	80	6.08	0.64	38.88	190.4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		610	24.61	27.49	109.63	781.12	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	155	0.62	0.62	15.19	69.75	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		355	0.62	0.62	38.19	161.75	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перловой	300	3,27	3,51	24,78	147,3	971
	Птица отварная (филе грудки)	35	8.92	7.67	0.1	105.17	929
	Салат из моркови с зеленым горошком	150	2,99	9,21	10,13	134,48	726
	Картофель отварной с маслом	230	4.45	9.92	35.79	257.16	743
	Огурцы консервированные (порциями)	50	2,4		9,5	49,5	741
	Шницель рыбный натуральный	120	19,28	12,12	13,34	240,22	915
	Печенье	30	2,25	5,4	20,1	140,1	1 090
	Компот из апельсинов с	200	0,5	0,22	16,8	70,3	699
	Батон	77	5,85	0,62	37,42	183,26	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 242	53.91	49.22	191.56	1437.49	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	100	7,78	6	58.61	322.39	964
	Творожок	100	7.4	3.9	9.4	102	1 005
	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	943
Итого за Полдник		400	20.78	16.3	76.21	542.39	
Ужин							
	Салат витаминный	150	1,97	7,74	9.41	115.11	693
	Макаронник с мясом	280	32.7	37.6	58.74	709.1	762
	Чай с молоком	200	1.6	1.66	12.38	66.9	976
	Батон	80	6.08	0.64	38.88	190.4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Ужин		760	46.35	48.19	143.01	1191.51	
Ужин 2							
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	1 007
Итого за Ужин 2		200	5.6	6.4	9.4	116	
Итого за день		3 567	151.87	148.22	568	4230.26	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,88	42,83	306,55	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		715	28,97	26,08	136,72	896,93	
Завтрак 2							
	Груши свежие	290	1,16	0,87	27,55	121,8	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		490	1,16	0,87	50,55	213,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты	300	2,37	7,02	8,4	106,5	788
	Перец сладкий свежий	30	0,39	0,03	1,47	7,8	740
	Помидоры свежие (порциями)	120	1,32	0,24	4,56	27,6	739
	Каша рассыпчатая с овощами (перловая)	180	5,17	3,56	36,36	201,56	755
	Бефстроганов из отварного мяса	120	17,93	15,05	3,44	220,82	1 013
	Компот из плодов сушеных	200	0,36		23,18	90,3	683
	Батон	90	6,84	0,72	43,74	214,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 090	38,38	27,17	144,75	978,78	
Полдник							
	Сырники из творога	200	3,7	9,2	23,98	171,32	897
	Соус из кураги	45	0,26		29,67	113,91	923
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
Итого за Полдник		445	4,64	9,48	73,29	285,23	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров	150	1,62	9,3	5,72	115,22	720
	Пюре картофельное	230	4,97	8,53	33,93	238,46	972
	Икра из баклажанов (пром.производства)	50	0,85	6,65	2,55	74	1 078
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	17,2	39	0,2	420	907
	Соус томатный к блюду	30	0,29	2,5	1,91	31,38	1 109
	Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Ужин		890	35,27	67,23	117,03	1219,74
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		3 840	118,92	137,55	529,69	3737,28	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,08	8,1	38,13	262,58	854
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Завтрак 1	610	27,17	27,74	97,01	741,8	
Завтрак 2	Бананы свежие	255	3,83	1,28	53,55	244,8	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	455	3,83	1,28	76,55	336,8	
Обед	Суп-пюре из разных овощей (весенне-летний)	300	4,29	6,84	20,7	163,62	814
	Суп-пюре из разных овощей (2 версия) (Обычный)	300	3,42	6,6	14,67	132,42	1 142
	Птица отварная (филе грудки)	35	8,92	7,67	0,1	105,17	929
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	3,61	0,38	23,04	112,81	794
	Салат из свеклы с черносливом	150	2,18	9,11	20,16	170,52	767
	Рыба, запеченная с картофелем	300	26,88	28,5	30,18	489	867
	Печенье овсяное	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 091
	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,08	0,06	11,88	46,3	697
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	1 445	59,46	60,35	183,21	1520,24	
	Полдник	Сдоба с корицей	100	11	6,1	52,5	289
Кисель из ягод быстрозамороженных (смородина красная)		200	0,2	0,08	28,58	114,04	941
Итого за Полдник		300	11,2	6,18	81,08	403,04	
Ужин		Салат из свежих огурцов	150	1,19	9,15	4,01	102,39
	Рис с овощами	230	6,97	7,84	58,77	339,07	756
	Котлеты рубленые из птицы	120	19,24	24,52	19,33	377,12	934
	Чай с вареньем	200	0,3	0,06	14,36	55,2	973
	Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Ужин	790	34,74	42,44	139,51	1078,98	
Ужин 2	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
	Итого за Ужин 2	200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 800	142,2	144,39	584,96	4198,86	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая	250	7,6	8,75	36,65	256,2	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		603	26,33	28,49	114,14	813,04	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	300	2,7	0,6	24,3	120	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		500	2,7	0,6	47,3	212	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	300	12,6	7,02	20,34	197,79	812
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	150	3,36	9,23	16,85	165,92	953
	Капуста тушеная	230	5,59	9,55	25,14	207,67	917
	Бифштекс рубленный паровой	120	26,94	26,6		346,62	874
	Компот из плодов сушеных	200	1,04		20,98	84,7	688
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 130	59,61	53,59	145,79	1303,1	
Полдник							
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Блинчики	150	12,54	12,21	55,32	383,72	902
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2	99
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
Итого за Полдник		490	26,58	23,41	92,74	690,12	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,65	9,21	5,66	113,66	723
	Макароны отварные с сыром	180	5,83	4,32	38,93	221,71	760
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	21,72	10,2	15,18	240,92	783
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	70	5,32	0,56	34,02	166,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		770	40,12	26,5	129,77	919,79	
Ужин 2							
	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
Итого за Ужин 2		190	5,51	4,75	7,98	102,6	
Итого за день		3 683	160,85	137,34	537,72	4040,65	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: 12-18 лет		педеля: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	4,08	8,78	11,85	140,45	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Завтрак 1	590	17,29	21,48	90,99	620,83	
Завтрак 2	Яблоки свежие	205	0,82	0,82	20,09	92,25	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	405	0,82	0,82	43,09	184,25	
Обед	Борщ с мясом	300	12,18	14,97	18,93	260,43	786
	Салат из свежих овощей с	150	1,34	7,8	8,43	109,37	821
	Птица, тушенная в соусе с	300	26,67	21,42	31,56	429,84	932
	Печенье крекер	30	2,4	4,8	19,5	132	1 102
	Компот из яблок и черной смородины	200	0,14	0,08	11,74	47,02	706
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед	1 110	52,81	50,26	152,64	1279,06		
Полдник	Оладьи	160	12,67	14,1	70,35	463,57	782
	Варенье (порциями)	15	0,08		10,74	41,4	355
	Напиток клюквенный	200	0,1		10,74	43,1	881
	Итого за Полдник	375	12,85	14,1	91,83	548,07	
Ужин	Салат из редиса с огурцами и яйцами (весенне-летний)	150	3,59	11,19	4,28	131,96	951
	Салат из редьки с овощами (Обычный)	150	2,27	9,35	14,84	154,91	1 137
	Помидоры свежие (порциями)	45	0,5	0,09	1,71	10,35	739
	Картофель отварной с луком	230	4,37	10,33	34,68	254,91	744
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	21,77	21,58	16,51	346,13	848
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Ужин	1 025	42,58	53,73	144,48	1236,56	
Ужин 2	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	8,2	118		
Итого за день	3 705	131,95	146,79	531,23	3986,77		

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: суббота

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 1		день: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с сыром	200	19,5	35,32	3,6	409,78	862
	Колбаса вареная (порциями)	30	4,92	11,7		125,1	771
	Кукуруза сахарная в зернах консервированная отварная	50	2,3	1,97	9,07	64,95	746
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		590	39,41	63,31	78,01	1032,37	
Завтрак 2							
	Виноград столовый (Киш-миш) свежий	280	2,52	0,56	22,68	112	999
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		480	2,52	0,56	45,68	204	
Обед							
	Рассольник домашний	300	3,6	7,29	21,57	169,77	792
	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,43	9,29	12,95	144,41	729
	Рагу из овощей с кабачками	230	5,2	9,06	24,7	202,17	750
	Мясо тушеное	120	20,08	18,79	6,55	275,46	1 125
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,16	0,04	17,1	67,26	704
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 100	39,27	45,42	130,77	1088,07	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	8,2	6,6	56,7	327	1 080
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
Итого за Полдник		280	13,6	12,36	63,9	462	
Ужин							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	150	1,53	9,24	4,64	106,61	949
	Пельмени мясные отварные (собств.производство)	260	27,92	22,52	52,03	527,31	871
	Чай с медом	200	0,2	0,06	0,04		979
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		710	37,45	32,77	104,61	862,92	
Ужин 2							
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	9,4	116	
Итого за день		3 360	137,85	160,82	432,37	3765,36	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 1	День: воскресенье				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная молочная	250	9,75	9,7	41,85	294,9	824
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		650	30,58	29,3	121,41	869,48	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	275	1,1	1,1	26,95	123,75	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	1,1	1,1	49,95	215,75	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,36	3,27	24,99	146,25	802
	Салат картофельный с	150	7,5	10,04	16,55	189,48	733
	Котлеты рубленые из птицы	120	19,24	24,52	19,33	377,12	934
	Рис отварной	180	4,54	7,33	45,95	272,65	845
	Пряники	50	2,5	2,5	36	175	1 089
	Компот из плодов сушеных	200	1,04		20,98	84,7	688
	Батон	84	6,38	0,67	40,82	199,92	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 134	48,56	48,88	228,22	1555,12	
Полдник							
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Сырники из творога	200	3,7	9,2	23,98	171,32	897
	Соус шоколадный	40	2,29	2,26	19,32	105,9	1 049
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,2	0,08	16,44	65,66	700
Итого за Полдник		565	11,07	15,04	74,49	452,88	
Ужин							
	Винегрет овощной	150	3,3	9,2	18,6	172,19	737
	Жаркое по-домашнему	280	34,08	33,6	29,79	562,55	784
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		755	47,28	44,01	118,46	1061,14	
Ужин 2							
	Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2		200	6	6,4	8	114	
Итого за день		3 779	144,59	144,73	600,53	4268,37	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	4,08	8,78	11,85	140,45	826
		Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
		Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
		Какао с молоком сгущенным	200	3,32	3,66	21,76	133,76	569
		Батон	65	4,94	0,52	31,59	154,7	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1			615	20,26	32,89	113,28	829,95	
Завтрак 2								
		Груши свежие	205	0,82	0,62	19,48	86,1	993
		Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2			405	0,82	0,62	42,48	178,1	
Обед								
		Суп картофельный с горохом	300	0,51	6,03	3,33	69,69	800
		Птица отварная (филе грудки)	35	8,92	7,67	0,1	105,17	929
		Салат из редиса с огурцами (весенне-летний)	150	1,5	9,15	4,94	107,85	717
		Салат из редьки (Обычный)	150	2,75	9,5	21,32	185,76	955
		Макаронные изделия отварные	180	6,41	6,61	42,71	260,1	757
		Биточки рубленые из птицы	120	19,26	23,4	12,62	339,53	935
		Компот из плодов сушеных (черносипив)	200	0,58		24,44	98,4	687
		Шоколад	15	0,6	3,95	8,73	73,65	324
		Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед			1 275	50,23	67,46	178,24	1528,65	
Полдник								
		Шанежка с яблоками	100	5,21	4,15	53,9	272,11	880
		Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
		Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200	0,14	0,1	28,76	114,44	939
Итого за Полдник			400	12,75	8,15	92,06	488,55	
Ужин								
		Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца (Обычный)	150	1,91	10,64	5,76	126,26	820
		Салат из цветной капусты, овощей и плодов (Сезонный)	150	2	9,36	7,34	121,82	1 010
		Консервы овощные закусочные (порциями) (лечо)	50	0,4	0,05	1,3	7	351
		Картофель жареный из	230	4,55	22,98	37,12	380,67	916
		Колбасные изделия отварные (сардельки)	120	12,36	20,64	1,8	242,4	908
		Соус томатный к блюду	50	0,49	4,16	3,19	52,3	1 109
		Чай с лимоном	200	0,2	0,06	10,02	37,9	975
		Батон	65	4,94	0,52	31,59	154,7	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин			1 065	30,85	68,96	121,72	1233,05	
Ужин 2								
		Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
Итого за Ужин 2			200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день			3 960	120,51	184,48	555,98	4376,3	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: 12-18 лет							
Неделя: 2							
День: Вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая	250	18,4	19,4	88,1	602,8	827
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		630	39,47	40,7	158,72	1153,34	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	170	1,53	0,34	13,77	68	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		370	1,53	0,34	36,77	160	
Обед							
	Борщ	300	2,07	6,99	12,09	118,38	1 124
	Салат из квашеной капусты с	150	2,45	9,14	11,82	140,1	715
	Рагу из овощей с баклажанами	230	2,65	9,55	19,85	177,86	751
	Язык отварной	100	18,71	14,06	3,52	205,26	1 039
	Соус красный основной	30	0,33	0,77	2,74	19,15	1 040
	Зефир	20	0,17	0,02	15,76	65,2	1 103
	Компот из персиков консервированных	200			9,98	37,9	708
	Батон	90	6,84	0,72	43,74	214,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 170	37,22	41,8	143,1	1088,05	
Полдник							
	Оладьи	150	11,88	13,22	65,96	434,6	782
	Варенье (порциями)	15	0,08		10,74	41,4	355
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
Итого за Полдник		365	13,56	14,88	89,08	542,9	
Ужин							
	Салат зеленый с огурцами	150	1,43	9,21	4,4	103,62	948
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	180	9,59	5,42	47,48	281,75	754
	Котлеты "Школьные"	120	21,02	20,92	19,18	351,02	910
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		760	40,6	36,58	133,8	1027,09	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		3 505	142,88	141,02	568,82	4114,18	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,23	8,58	37,8	254,05	828
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с икрой зернистой	35	4,74	5,54	9,84	109,41	1 030
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		585	21,44	26,86	106,1	748,48	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	275	4,13	1,38	57,75	264	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	4,13	1,38	80,75	356	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,3	17,34	138,12	1 143
	Салат картофельный с огурцами консервированными	120	2,75	7,51	17,82	152,71	735
	Консервы рыбные (порциями)	50	10,5	3		69	1 105
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,68	4,28		53,1	775
	Соус салатный для детского (школьный) питания	20	0,12	14,4	0,64	132,6	1 071
	Бигус	280	28,28	26,43	12,68	401,27	1 059
	Компот из ягод замороженных (малина)	200	0,16	0,08	16,48	65,06	705
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
		1 145	63,46	69,85	113,28	1335,06	
Итого за Обед							
Полдник							
	Плюшки московские	100					1 042
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
Итого за Полдник		300	0,68	0,28	19,64		
Ужин							
	Салат из свеклы отварной	150	2,16	9,14	12,96	141,39	727
	Пельмени мясные отварные	260	26	34,66	66,04	670,77	805
	Соус Сметанный	30	0,25	0,03	1,65	8,02	838
	Чай с сахаром (зел)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 082
	Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		730	35,65	44,76	133,71	1063,28	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 435	131,16	149,53	461,08	3620,82	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,73	31,73	230,1	822
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Колбаса вареная (порциями)	30	4,92	11,7		125,1	771
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		620	24,33	33,13	110,87	835,58	
Завтрак 2							
	Виноград столовый (красный) свежий	285	2,57	0,57	23,09	114	998
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		485	2,57	0,57	46,09	206	
Обед							
	Уха рыбацкая	300	9	3,3	18,69	143,91	831
	Салат летний	150	1,83	7,79	9,77	118,13	819
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	8,68	51,48	331,24	830
	Гуляш из отварного мяса	120	18,8	18,5	4,79	260,64	877
	Конфеты карамель с фруктово-ягодными начинками	30		0,03	28,2	114	610
	Компот из плодов сушеных	200	0,36		23,18	90,3	683
	Батон	84	6,38	0,67	40,82	199,92	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 114	50,85	39,52	200,53	1368,14	
Полдник							
	Запеканка из творога	180	3,42	8,1	34,34	202,75	899
	Сухофрукты (порциями)	15	0,75		11,28	47,6	1 101
	Соус черносмородиновый	45	0,15	0,06	30,31	117,59	924
	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком "Актимуно")	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
		430	9,83	12,91	83,91	470,54	
Итого за Полдник		430	9,83	12,91	83,91	470,54	
Ужин							
	Помидоры свежие (порциями)	150	1,65	0,3	5,7	34,5	739
	Картофель, тушеный с луком и томатом	230	5,54	8,51	40,71	268,69	747
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	120	13,43	17,02	17,21	277,4	909
	Чай каркаде	200			14,98	56,9	886
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		830	30,7	27,02	141,08	937,89	
Ужин 2							
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	9,4	116	
Итого за день		3 679	123,88	119,55	591,88	3934,15	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Каша манная молочная жидкая	250	7,6	8,75	36,65	256,2	823
		Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
		Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
		Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
		Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1			588	24,11	27,15	95,31	721,8	
Завтрак 2								
		Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	1 000
		Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2			450	3,75	1,25	75,5	332	
Обед								
		Суп картофельный с мясными фрикадельками	330	9,51	9,24	22,23	213,63	809
		Салат из свеклы с черносливом	150	2,18	9,11	20,16	170,52	767
		Котлеты из овощей	230	8,19	8,65	36,52	259,76	913
		Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	120	13,9	21	13,36	299,14	936
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,08	0,08	11,94	46,9	696
		Вафли	20					1 027
		Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед			1 175	43,56	49,23	164,26	1278,45	
Полдник								
		Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
		Ватрушки (с творогом)	100	6,77	3,81	44,95	239,34	967
		Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,04	29,66	117,72	942
Итого за Полдник			425	11,85	7,35	89,36	467,06	
Ужин								
		Салат из свежих огурцов с луком	150	1,37	9,14	5,46	108,68	719
		Овощи отварные с маслом (морковь)	100	1,38	2,99	7,59	61,88	1 104
		Жаркое по-домашнему	280	34,08	33,6	29,79	562,55	784
		Чай с джемом	200	0,3	0,06	14,36	55,2	974
		Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин			840	45,69	46,82	109,96	1041,11	
Ужин 2								
		Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
Итого за Ужин 2			200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день			3 678	134,56	138,2	542,59	3958,42	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: суббота

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 2	День: суббота				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с овощами	200	14.52	30.64	7.32	362,4	22
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,9	5,7		70,8	775
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	774
	Какао с молоком	200	3.38	3.62	15.34	105.02	709
	Батон	80	6.08	0.64	38.88	190.4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		560	32.93	49,4	85.22	913,42	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	165	0.66	0.66	16.17	74.25	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		365	0.66	0.66	39,17	166,25	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,25	6,21	11,28	111,06	789
	Огурцы свежие (порциями)	150	1,2	0.15	3.9	21	738
	Овощи, припущенные с маслом сливочным (кабачки)	100	0,89	5,32	8,36	82,69	532
	Пюре картофельное	230	4,97	8.53	33.93	238.46	972
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	17,2	39	0,2	420	907
	Сушки	30	2,28	0.24	14.58	71.4	1 026
	Компот из яблок с лимоном	200	0.32	0.22	15.24	64.8	698
	Батон	90	6.84	0.72	43.74	214.2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Обед		1 250	39.95	60.94	154.83	1333,61	
Полдник							
	Кекс "Столичный"	75	4.37	16.61	44.13	340.27	1 052
	Творог зерненный с фруктовыми наполнителями	130	13	6,5	15,86	125,06	1 006
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78		26.84	106.9	557
Итого за Полдник		405	18,15	23,11	86,83	572,23	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и	150	1.31	9.39	8.42	125.12	722
	Рис с овощами	230	6.97	7.84	58.77	339.07	756
	Птица тушеная	120	26.58	23.27	4.78	335.53	931
	Чай с молоком	200	1,6	1.66	12.38	66.9	976
	Батон	80	6.08	0.64	38.88	190.4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Ужин		830	46.54	43.35	146.83	1167,02	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,4	5.76	7.2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5,4	5.76	7.2	135	
Итого за день		3 590	143.63	183.22	520.08	4287,53	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 2		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша кукурузная молочная	250	9,75	9,7	41,85	294,9	825
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		745	34,94	34,42	122,36	931,64	
Завтрак 2							
	Груши свежие	275	1,1	0,83	26,13	115,5	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	1,1	0,83	49,13	207,5	
Обед							
	Суп фасолевый	300	2,1	0,36	16,08	78,33	806
	Салат коктейль овощной	150	2,28	30,23	5,69	303,93	1 041
	Картофель отварной с маслом	230	4,45	9,92	35,79	257,16	743
	Икра кабачковая (пром.производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	742
	Голубцы ленивые	120	13,98	16	6,68	226,78	1 058
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,2	0,08	16,44	65,66	700
	Конфеты (Конфеты суфле)	35					608
	Батон	70	5,32	0,56	34,02	166,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 205	33,28	62,15	142,15	1267,96	
Полдник							
	Пицца школьная из п/ф промышленного производства	100		1		8,99	120
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
Итого за Полдник		300	0,68	1,28	19,64	8,99	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,44	9,18	4,7	108,03	721
	Макаронные изделия отварные	180	6,41	6,61	42,71	260,1	757
	Бефстроганов из отварного мяса	100	14,94	12,54	2,87	184,02	1 013
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
	Батон	70	5,32	0,56	34,02	166,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		750	32,11	29,44	117,88	866,65	
Ужин 2							
	Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2		200	6	6,4	8	114	
Итого за день		3 675	108,11	134,52	459,16	3396,74	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 3		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	4,08	8,78	11,85	140,45	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
	Батон	55	4,18	0,44	26,73	130,9	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Завтрак 1	605	19,94	33,05	92,48	745,59	
Завтрак 2	Яблоки свежие	255	1,02	1,02	24,99	114,75	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	455	1,02	1,02	47,99	206,75	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	300	1,59	6,27	12,12	112,89	801
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	3,61	0,38	23,04	112,81	794
	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	150	2,24	9,27	8,33	124,52	952
	Плов из птицы	300	34,5	35,7	50,67	667,29	933
	Мармелад	30	0,06		24,9	93	96
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,1		27,88	110,44	938
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	1 135	51,8	52,77	206,99	1509,45	
Полдник	Булочка ванильная	100	7,54	8,73	57,78	341,9	961
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Полдник	300	13,14	15,13	67,18	457,9	
Ужин	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	1,98	9,17	16,1	152,9	768
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,93	8,97	49,31	322,55	847
	Бифштекс рубленый паровой	120	26,94	26,6		346,62	874
	Чай с медом	200	0,2	0,06	0,04		979
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Ужин	760	47,61	45,83	118,21	1074,87	
	Ужин 2	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	8,2	118		
Итого за день		3 455	139,11	154,2	541,05	4112,56	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: вторник

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 3	День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая	250	7.6	8.75	36.65	256.2	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	3.26	16.58	105.18	711
	Батон	60	4.56	0.48	29.16	142.8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		695	24,17	24,79	120,82	798,98	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	275	4,13	1,38	57,75	264	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	4,13	1,38	80,75	356	
Обед							
	Щи по-уральски (с крупой)	300	2,43	7,05	8,79	110,01	791
	Салат из свеклы с изюмом	150	2,1	9,11	21,69	174,54	766
	Рагу из овощей с баклажанами	220	2,53	9,13	18,99	170,13	751
	Тефтели рыбные тушеные	120	12,06	4,6	14,06	146,96	844
	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,08	0,06	11,88	46,3	697
	Печенье крекер	30	2,4	4,8	19,5	132	1 102
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед		1 150	31,68	35,94	157,39	1080,34
Полдник							
	Ватрушка "Лакомка"	100	3,55	23,51	34,37	354,6	781
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
Итого за Полдник		300	5,15	25,17	46,75	421,5	
Ужин							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	150	1,53	9,24	4,64	106,61	949
	Пюре картофельное	230	4,97	8,53	33,93	238,46	972
	Птица отварная (филе грудки)	120	30,58	26,28	0,34	360,58	929
	Помидоры свежие (порциями)	20	0,22	0,04	0,76	4,6	739
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,9	5,7		70,8	775
	Зелень для блюд	2	0,05	0,01	0,08	0,62	276
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		852	51,01	50,89	102,53	1072,37	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		3 682	126,64	144,89	515,59	3871,99	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: среда

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 3		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,08	8,1	38,13	262,58	854
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20г)	17.5	4,14	5,22		64,8	207
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		568	23,69	26,06	96,59	712,4	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	290	2,61	0,58	23,49	116	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		490	2,61	0,58	46,49	208	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей (весенне-летний)	300	4,29	6,84	20,7	163,62	814
	Суп-пюре из разных овощей (2 версия) (Обычный)	300	3,42	6,6	14,67	132,42	1 142
	Птица отварная (филе грудки)	30	7,64	6,57	0,08	90,14	929
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	30	2,79	5,49	17,69	133,52	795
	Сельдь с луком	120	12,13	15,89	4,37	208,56	957
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,05	1,3	7	738
	Картофель жареный из	230	4,55	22,98	37,12	380,67	916
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная)	100	16,4	39		417	906
	Конфеты шоколадные	30	0,6	3,9	22,2	126	1 121
	Компот из плодов сушеных	200	1,04		20,98	84,7	688
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 550	68,68	115,17	187,43	2066,83	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	8,6	7,56	60	327	1 088
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
Итого за Полдник		400	16,68	11,74	89,04	429	
Ужин							
	Консервы овощные закусочные (порциями) (Томаты консервированные неочищенные в томатном соке)	150	1,2	0,15	3,9	21	360
	Рис отварной	180	4,54	7,33	45,95	272,65	845
	Котлеты "Нежные"	120	25,3	23,7	8,06	347,15	1 064
	Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
	Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		740	38,34	32,11	111,19	886,28	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 948	155,8	192,06	538,34	4420,51	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: четверг

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 3		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	250	18,4	19,4	88,1	602,8	827
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Завтрак 1	710	37,87	37,42	180,34	1204,84	
Завтрак 2	Груши свежие	280	1,12	0,84	26,6	117,6	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	480	1,12	0,84	49,6	209,6	
Обед	Суп с рыбными консервами	300	12,6	7,02	20,34	197,79	812
	Салат из капусты белокочанной с кальмарами	150	11,07	10,25	5,57	158,79	714
	Макароны отварные с овощами	200	6,56	5,6	41,72	247,2	759
	Оладьи из печени по-купецки	120	21,72	10,2	15,18	240,92	783
	Печенье	30	2,25	5,4	20,1	140,1	1 090
	Кисель из ягод быстрозамороженных (смородина красная)	200	0,2	0,08	28,58	114,04	941
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	1 125	64,1	39,7	191,54	1387,34	
	Полдник	Коржик молочный	100	6,44	12,95	65,75	403,61
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Полдник		300	12,04	19,35	75,15	519,61	
Ужин	Салат из свежих помидоров с перцем	150	1,65	9,21	5,66	113,66	723
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,93	8,97	49,31	322,55	847
	Котлеты "Пермские"	120	21,11	18,77	16,84	321,92	912
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Ужин	775	43,99	39,76	144,24	1113,53	
Ужин 2	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком "Алтайское")	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
	Итого за Ужин 2	190	5,51	4,75	7,98	102,6	
Итого за день		3 580	164,63	141,82	648,85	4537,52	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: пятница

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 3	День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,88	42,83	306,55	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		610	26,74	33,91	135,41	955,41	
Завтрак 2							
	Виноград столовый (Киш-миш) свежий	280	2,52	0,56	22,68	112	999
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		480	2,52	0,56	45,68	204	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,31	7,08	15,3	133,74	776
	Мясо отварное (к первому)	30	9,13	7,82	0,2	107,5	926
	Салат из свежих овощей с	150	1,34	7,8	8,43	109,37	821
	Картофель отварной с луком	230	4,37	10,33	34,68	254,91	744
	Котлеты рубленые из птицы	120	19,24	24,52	19,33	377,12	934
	Соус томатный к блюду	50	0,49	4,16	3,19	52,3	1 109
	Пастила	35	0,18	0,18	0,3	122,5	112
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	66,06	701
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Зелень для блюд	2	0,05	0,01	0,08	0,62	276
	Итого за Обед		1 242	46,95	63,15	158,18	1512,62
Полдник							
	Блинчики	150	12,54	12,21	55,32	383,72	902
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	99
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Полдник		380	20,3	21,16	81,37	598,12	
Ужин							
	Салат картофельный с огурцами консервированными	120	2,75	7,51	17,82	152,71	735
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная)	30	4,92	11,7		125,1	906
	Соус салатный для детского (школьный) питания	20	0,12	14,4	0,64	132,6	1 071
	Пельмени мясные отварные	260	26	34,66	66,04	670,77	805
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		800	50,17	76,26	147,7	1466,08	
Ужин 2							
	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 712	152,28	201,44	576,54	4854,23	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: суббота

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 3	День: суббота				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Драчена	180	20.23	21.5	10.68	317.49	1 038
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	774
	Бутерброды горячие с сыром	34	4.07	6.44	9.95	115.18	1 036
	Какао с молоком сгущенным	200	3.32	3.66	21.76	133.76	569
	Батон	50	3.8	0.4	24.3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		524	35.47	40.8	90.37	870.23	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	195	0.78	0.78	19.11	87.75	992
	Компот из апельсинов с	200	0.5	0.22	16.8	70.3	699
Итого за Завтрак 2		395	1.28	1	35.91	158.05	
Обед							
	Рассольник ленинградский	300	3.66	7.35	23.88	180.03	793
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	7.55	15.74	10.85	213.99	731
	Бигус	300	30.3	28.32	13.59	429.93	1 059
	Чай с сахаром (зел)	200	0.2	0.06	10.02	37.9	1 082
	Батон	60	4.56	0.48	29.16	142.8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Обед		1 060	50.27	52.5	111.1	1114.65	
Полдник							
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4.88	3.5	14.75	110	1 009
	Пряники	50	2.5	2.5	36	175	1 089
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	19.64		882
Итого за Полдник		375	8.06	6.28	70.39	285	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с	150	1.7	9.21	7.38	120.51	1 062
	Картофель жареный из	220	4.36	21.98	35.51	364.12	916
	Чизбургер	150	17.91	15.57	48.08	407.84	1 024
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Батон	50	3.8	0.4	24.3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0.55	23.6	110	1 107
Итого за Ужин		820	31.77	47.71	161.87	1213.47	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5.4	5.76	7.2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5.4	5.76	7.2	135	
Итого за день		3 354	132.25	154.05	476.84	3776.4	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 3	День: воскресенье				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная молочная	250	9,75	9,7	41,85	294,9	824
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Творог зерненный с фруктовыми наполнителями	130	13	6,5	15,86	125,06	1 006
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		715	35,58	28,86	134,42	888,44	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	290	4,35	1,45	60,9	278,4	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		490	4,35	1,45	83,9	370,4	
Обед							
	Суп из овощей	300	2,34	7,2	13,38	129,39	1 047
	Салат из свежих огурцов с луком	150	1,37	9,14	5,46	108,68	719
	Рис отварной	180	4,54	7,33	45,95	272,65	845
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,86	10,42	3,85	164,2	842
	Вафли	20					1 027
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,16	0,04	17,1	67,26	704
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 095	31,97	35,28	145,79	1030,68	
Полдник							
	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	12,67	21,65	28,24	360,14	878
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78		26,84	106,9	557
Итого за Полдник		300	13,45	21,65	55,08	467,04	
Ужин							
	Салат из моркови с зеленым горошком	150	2,99	9,21	10,13	134,48	726
	Икра из баклажанов (пром.производства)	50	0,85	6,65	2,55	74	1 078
	Макаронные изделия отварные	180	6,41	6,61	42,71	260,1	757
	Котлеты из говядины с овощами	120	27,49	30,4	3,8	398,18	1 113
	Зелень для блюд	3	0,08	0,02	0,12	0,93	276
	Чай с лимоном	200	0,2	0,06	10,02	37,9	975
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		828	47,72	54,1	129,38	1194,09	
Ужин 2							
	Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2		200	6	6,4	8	114	
Итого за день		3 628	139,07	147,74	556,57	4064,65	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	250	7,6	8,75	36,65	256,2	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Завтрак 1	630	27,59	28,83	95,73	751,2	
Завтрак 2	Груши свежие	220	0,88	0,66	20,9	92,4	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	420	0,88	0,66	43,9	184,4	
Обед	Уха рыбацкая	300	9	3,3	18,69	143,91	831
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,44	9,18	4,7	108,03	721
	Каша рассыпчатая с овощами (перловая)	180	5,17	3,56	36,36	201,56	755
	Гуляш из отварного мяса	120	18,8	18,5	4,79	260,64	877
	Компот из яблок и вишни быстрозамороженной	200	0,12	0,06	12,06	47,82	707
	Батон	85	6,46	0,68	41,31	202,3	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	1 085	44,99	35,83	141,51	1074,26	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с яблоком)	100	5,75	2,51	52,4	256,02	965
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,1		27,88	110,44	938
	Итого за Полдник	400	13,25	6,41	89,68	468,46	
Ужин	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	150	1,91	10,64	5,76	126,26	820
	Птица, тушеная в соусе с	300	26,67	21,42	31,56	429,84	932
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Ужин	760	37,34	33,15	100,1	846,8	
Ужин 2	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
	Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 495	129,65	111,28	479,12	3443,12	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: вторник

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 4		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	4,08	8,78	11,85	140,45	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		660	24,17	27	86,59	674,99	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	275	2,48	0,55	22,28	110	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	2,48	0,55	45,28	202	
Обед							
	Щи из квашеной капусты с картофелем	300	2,22	7,08	8,61	109,14	790
	Салат "Весна" (весенне-летний)	150	2,58	8,67	4,32	104,24	950
	Салат из редьки со сметаной (Обычный)	150	2,93	1,85	21,86	119,55	1 138
	Рыба, запеченная с картофелем	300	26,88	28,5	30,18	489	867
	Печенье	30	2,25	5,4	20,1	140,1	1 090
	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	0,58		24,44	98,4	687
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 255	47,14	52,65	169,56	1348,93	
Полдник							
	Оладьи из творога	200	8,72	10,76	46,88	305,22	900
	Сироп шоколадный	30	0,08	0,06	1,68	7,28	1 050
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	100	0,1	0,04	8,22	32,83	700
Итого за Полдник		330	8,9	10,86	56,78	345,33	
Ужин							
	Салат зеленый с огурцами	150	1,43	9,21	4,4	103,62	948
	Макаронные изделия отварные	180	6,41	6,61	42,71	260,1	757
	Колбасные изделия отварные (сардельки)	120	12,36	20,64	1,8	242,4	908
	Чай с джемом	200	0,3	0,06	14,36	55,2	974
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		750	28,3	37,47	111,17	890,32	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		3 680	121,49	135,25	476,73	3604,37	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: среда

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 4		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная вязкая с тыквой	250	8,93	8,4	44,18	290,63	829
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Завтрак 1	568	23,54	26,36	102,64	740,45	
Завтрак 2	Виноград столовый (красный) свежий	300	2,7	0,6	24,3	120	998
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	500	2,7	0,6	47,3	212	
Обед	Суп фасолевый	300	15,48	7,44	35,22	272,25	1 048
	Салат летний	150	1,83	7,79	9,77	118,13	819
	Плов из птицы	280	32,2	33,32	47,29	622,8	933
	Компот из плодов сушеных	200	0,36		23,18	90,3	683
	Батон	55	4,18	0,44	26,73	130,9	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	1 035	58,05	49,54	165,79	1344,38	
Полдник	Слойка свердловская	100	7,9	10,2	58,6	357	1 085
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
	Итого за Полдник	300	13,7	16,6	66,2	475	
Ужин	Винегрет овощной	150	3,3	9,2	18,6	172,19	737
	Сельдь с луком	100	10,11	13,24	3,64	173,8	957
	Драники	230	6,28	22,17	50,12	434,77	1 072
	Тефтели из говядины (паровые)	120	18,35	14,71	8,89	241,85	911
	Чай каркаде	200			14,98	56,9	886
	Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Ужин	890	45,08	60,19	139,27	1284,71	
Ужин 2	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	9,4	116	
Итого за день		3 493	148,67	159,69	530,6	4172,54	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: четверг

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 4		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,88	42,83	306,55	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,9	5,7		70,8	775
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		590	27,47	28,12	112,25	810,13	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	275	1,1	1,1	26,95	123,75	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		475	1,1	1,1	49,95	215,75	
Обед							
	Солянка сборная рыбная	300	11,52	7,77	6,48	142,56	1 046
	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,43	9,29	12,95	144,41	729
	Рагу из овощей и мяса	300	22,59	26,13	29,34	446,43	849
	Сушки	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 026
	Компот из яблок и черной смородины	200	0,14	0,08	11,74	47,02	706
	Батон	75	5,7	0,6	36,45	178,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	1 105	48,66	44,66	135,14	1140,32	
Полдник							
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Ватрушки с повидлом	100	6,38	3,6	40,45	222,8	968
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Полдник		425	16,86	13,5	64,6	448,8	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с	150	1,7	9,21	7,38	120,51	1 062
	Огурцы свежие (порциями)	50	0,4	0,05	1,3	7	738
	Пюре картофельное	230	4,97	8,53	33,93	238,46	972
	Котлеты "Школьные"	120	21,02	20,92	19,18	351,02	910
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		860	36,85	39,8	124,57	1007,69	
Ужин 2							
	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком)	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
Итого за Ужин 2		190	5,51	4,75	7,98	102,6	
Итого за день		3 645	136,45	131,93	494,49	3725,29	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: пятница

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 4			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,23	8,58	37,8	254,05	828
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с рубленным яйцом, луком и маслом	40	3,48	3,54	10,13	87,42	1 034
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		600	22,4	26,44	113,27	774,01	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	265	2,39	0,53	21,47	106	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		465	2,39	0,53	44,47	198	
Обед							
	Суп картофельный с	330	5,49	6,78	26,88	192,51	804
	Салат "Весна" (весенне-летний)	150	2,58	8,67	4,32	104,24	950
	Салат из свежих помидоров с перцем (Обычный)	150	1,65	9,21	5,66	113,66	723
	Оладьи из кабачков	220	10,58	14,74	60,3	416,83	1 029
	Биточки рубленные из птицы	120	19,26	23,4	12,62	339,53	935
	Компот из плодов сушеных	200	1,04		20,98	84,7	688
	Пряники	50	2,5	2,5	36	175	1 089
	Батон	60	4,56	0,48	29,16	142,8	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед		1 330	51,66	66,33	219,52	1679,27
Полдник							
	Оладьи с яблоками	180	12,94	13,61	74,02	475,09	1 023
	Варенье (порциями)	15	0,08		10,74	41,4	355
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
Итого за Полдник		395	13,02	13,61	94,74	554,39	
Ужин							
	Икра кабачковая (пром. производства)	120	2,28	10,68	9,24	142,8	742
	Макароны, запеченные с сыром	180	9,11	14,11	45,25	348,8	761
	Котлеты "Пермские"	120	21,11	18,77	16,84	321,92	912
	Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
	Батон	50	3,8	0,4	24,3	119	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		720	40,56	44,57	129,47	1082,8	
Ужин 2							
	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 710	135,63	157,88	609,67	4406,47	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: суббота

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 4	День: суббота				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с овощами	200	14,52	30,64	7,32	362,4	22
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	70	5,32	0,56	34,02	166,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		548	31,41	48,84	80,36	883,62	
Завтрак 2							
	Груши свежие	280	1,12	0,84	26,6	117,6	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		480	1,12	0,84	49,6	209,6	
Обед							
	Свекольник	300	2,64	7,2	20,22	156,42	1 045
	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1,44	9,18	4,7	108,03	721
	Картофель отварной с луком	230	4,37	10,33	34,68	254,91	744
	Голубцы ленивые	120	13,98	16	6,68	226,78	1 058
	Шоколад	15	0,6	3,95	8,73	73,65	324
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
	Батон	70	5,32	0,56	34,02	166,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Обед		1 135	33,03	48,05	152,27	1096,39	
Полдник							
	Запеканка из творога	180	3,42	8,1	34,34	202,75	899
	Соус из кураги	45	0,26		29,67	113,91	923
	Кисель из ягод	200	0,14	0,1	28,76	114,44	939
	быстрозамороженных (брусника)						
Итого за Полдник		425	3,82	8,2	92,77	431,1	
Ужин							
	Салат картофельный с	150	7,5	10,04	16,55	189,48	733
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	8,68	51,48	331,24	830
	Котлеты рубленые из птицы	120	19,24	24,52	19,33	377,12	934
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	70	5,32	0,56	34,02	166,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Ужин		770	46,74	44,41	155	1212,34	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5,4	5,76	7,2	135	
Итого за день		3 538	121,52	156,1	537,2	3968,05	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная	250	9,75	9,7	41,85	294,9	825
	Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	70	5,32	0,56	34,02	166,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
Итого за Завтрак 1		680	33,69	40,35	140,95	1061,92	
Завтрак 2	Бананы свежие	240	3,6	1,2	50,4	230,4	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	440	3,6	1,2	73,4	322,4	
Обед	Суп-харчо	300	10,71	13,98	14,73	228,6	833
	Салат овощной с яблоками	150	2,09	7,91	13,28	133,92	1 063
	Запеканка картофельная с	280	22,76	31,64	46,82	571,17	904
	Зелень для блюд	2	0,05	0,01	0,08	0,62	276
	Конфеты карамель с фруктово-ягодными начинками	30		0,03	28,2	114	610
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,16	0,04	17,1	67,26	704
	Батон	80	6,08	0,64	38,88	190,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Обед	1 092	45,85	54,8	182,69	1415,97	
Полдник	Блинчики	150	12,54	12,21	55,32	383,72	902
	Джем (порциями)	15	0,08		10,74	41,4	405
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
	Итого за Полдник	465	23,78	20,01	81,28	600,32	
Ужин	Салат из моркови	150	1,76	9,12	17,18	155,09	724
	Рис отварной	180	4,54	7,33	45,95	272,65	845
	Птица тушеная	100	22,15	19,39	3,98	279,61	931
	Чай с молоком	215	1,72	1,78	13,31	71,92	976
	Батон	70	5,32	0,56	34,02	166,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	0,55	23,6	110	1 107
	Итого за Ужин	765	39,49	38,73	138,04	1055,87	
Ужин 2	Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
	Итого за Ужин 2	200	6	6,4	8	114	
Итого за день		3 642	152,41	161,49	624,36	4570,48	

Итого за период	101 818	3848,56	4220,18	15090,04	113443,87	
Среднее значение за период		137,4	150,7	538,9	4051,6	

Составил Технолог продукции и организации
общественного питания

Начальник отдела

Кунчис Анна Сергеевна

Красюк Алина Александровна

Кунчис

[Signature]