

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Муниципального казённого

образовательного учреждения

Долгомостовская средняя общеобразовательная

школа им. Александра Помозова



О.Н.Жукова

сентябрь 2021 г.

Примерное 10-дневное цикличное меню для пищеблоков
работающих на сырье для организации питания детей в
Муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Долгомостовская
средняя общеобразовательная школа им. Александра Помозова

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45
Шницель	608	80	12,44	9,24	12,56	183
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за завтрак			26,5	20,1	123,7	694,2

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	200/5	1,91	6,02	12,6	100
Рыба припущенная	245	100	17,54	2,38	0,31	92,50
Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за обед			35,6	25,1	130,6	773,3
Всего за 1 день			62	45	254	1467

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша вязкая	168	200	3,09	4,07	36,98	197,00
Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Сыр	42	30	6,96	8,85	0,00	109,20
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за завтрак			22,9	30,2	116,3	738,9
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник со сметаной	197	200	2,63	6,11	18,69	136,58
Макаронные отварные с маслом	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Биточки	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,6	0,2	30,4	125,56
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за обед			28,7	30,0	163,5	916,8
Всего за 2 дня			52	60	280	1656

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Пудинг из творога с рисом	236	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			28,4	19,2	112,2	647,4

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с пшеном и курицей	204	200/25	6,57	7,26	19,53	161,24
Рыба припущенная с овощами	244	100	7,65	1,01	3,18	52,50
Капуста тушеная	315	150	3,45	6,00	15,16	125,79
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за обед			25,8	24,2	146,7	771,1
Всего за 3 день			54	43	259	1418

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Птица, тушенная в соусе с овощами	302	230	11,37	7,37	20,88	195,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб борожаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			20,0	16,4	115,1	599,0

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп из овощей	202	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43
Тефтели с соусом	286	80/50	11,78	12,91	14,90	223,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб борожаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			23,3	29,3	123,8	739,8
Всего за 4 день			43	46	239	1339

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Эмлет с сыром	442	150	20,64	24,95	3,05	320,18
Кондитерские изделия	б/н	50	2,80	7,88	24,40	164,45
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Клеб пшеничный	299.13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			29,1	35,6	109,2	770,9

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Зуп с рыбными консервами	204	200	6,38	10,15	14,19	170,41
Грица отварная	637	80	16,88	10,88	0,00	165,00
Суп овощное	321	150	2,29	11,00	14,44	166,00
Клеб пшеничный	299.13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Клеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,18	170,00
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			33,6	41,9	137,3	933,0
Всего за 5 день			63	78	247	1704

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	304	230	22,45	18,80	39,46	416,86
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за завтрак			30,61	28,72	123,92	782,59
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	200/5	1,91	6,02	12,6	110
Рыба, запеченная с картофелем	250	230	18,30	14,70	22,60	296,13
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Выпечка	453,458	60	4,43	7,64	12,49	136,00
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за обед			35,4	33,8	146,2	909,7
Всего за 6 день			66	63	270	1692

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Рыба припущенная	245	100	17,54	2,38	0,31	92,50
Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Итого за завтрак			26,3	10,11	109,0	542,4
<i>Обед</i>						
Наименование блюда	пример ---ГУЛТШИЦ---	Выход в грам.	лимончик -мДиашаиш-			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с бобовыми	206	200/10	4,39	4,22	13,06	107,80
Голубцы ленивые	14	230	21,50	22,00	16,20	348,90
Соус сметанный	354	50	0,70	2,50	2,93	37,05
Кисель из кураги	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Кисломолочный продукт	966	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Итого за обед			41,2	43,6	144,6	1019,11
Всего за 8 день			59	70	237	1606

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8-й день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша вязкая	168	200	3,09	4,07	36,98	197,00
Масло сливочное	41	15,00	0,00	12,30	0,15	112,50
Яйцо вареное	424	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Молоко	965	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за завтрак			17,5	26,3	92,8	587,0

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Х>уТ1.1\Я Л.0 рE bhb М с.м.м.п.м.и.и	209	200/35	9,57	11,02	11,88	182,43
Гуляш	591	80/50	19,72	17,89	4,76	168,20
Картофель отварной	692	150	2,86	4,32	23,01	142,35
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,74	87,78
Итого за обед			41,0	43,5	138,11	897,1
Всего за 8 день			58	70	231	1484

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Капуста тушеная	315	150	3,45	6,00	15,16	125,79
Сосиски отварные	536	60	6,24	12	12,72	134,4
Чай с лимоном	375,377	200	0,24	0,05	20,15	78,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Выпечка	448,0	60,0	4,2	1,3	22,3	117,5
Итого за завтрак			19,2	24,4	125,11	647,3
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник со сметаной	197	200	2,63	6,11	18,69	136,58
Запеканка картофельная с мясом	626	240	18,27	20,54	28,74	372,49
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Итого за обед			27,7	31,8	131,9	803,2
Всего за 9 день			47	56	257	1450

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Макаронны с сыром	421	180	8,52	8,41	35,56	252,00
Колбаса порциями	48	20	2,56	4,44	0,30	52,00
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого за завтрак			19,6	21,2	112,7	627,4

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,87	6,03	9,85	99,40
Суфле мясное с рисом	287	120	5,40	6,03	6,88	103,30
Сложный гарнир	619	150	3,50	5,76	16,50	222,44
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			18,1	23,8	152,5	865,4
Всего за 10 дней			38	45	265	1493
итого за 10 дней			553,6	568,9	2563,4	15221,2
итого за 10 дней средн.			52,0	54,0	298,0	1502,0

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Каша гречневая рассыпчатая	255	150	4,50	5,10	26,00	151,50
Шницель с соусом	413	75/51	12,9	19,51	5,38	275,25
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за завтрак			25,1	30,0	94,3	667,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты с картофелем	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89
Рыба запеченная в сметанном соусе	353	70/60	11,69	6,80	3,80	124,00
Картофельное пюре	472	150	3,29	5,09	22,05	147,00
Кисель	274	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			23,8	22,4	129,8	694,2
Всего за 1 день			49	52	224	1362

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша вязкая манная с маслом	265	200/10	6,56	10,20	45,95	325,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Масло сливочное	41	10,00	0,10	7,20	0,10	57,00
Сыр	42	25	5,52	6,96	0,00	86,40
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Итого за завтрак			19,5	28,7	117,7	728,9
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник ленинградский	42	200	4,02	9,04	25,90	119,68
Макарюны отварные с маслом	273	150	5,52	5,29	35,52	153,00
Биточки	413	75/50	12,9	19,51	5,38	275,25
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за обед			31,9	43,9	148,0	887,1
Всего за 2 день			51	73	266	1616

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Наименование: блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав:			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	236	200/30	18,62	10,20	80,56	526,60
Чай с молоком	6/н	200	3,53	3,84	20,65	126,35
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого за завтрак:			26,5	15,2	166,5	853,5

Обед

Наименование: блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав:			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с макаронами и курицей	139	200	2,76	6,31	17,92	145,00
Рыба запеченная с овощами	185	70/60	18,15	10,04	9,40	200,00
Капуста тушеная	482	150	3,00	13,80	4,95	113,00
Компот из смеси сухофруктов	588	200	0,56	0,00	27,39	113,79
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за обед:			32,0	40,0	135,6	875,0
Всего за 3 день			58	55	302	1728

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Птица тушенная в соусе с овощами и зеленым горошком	292	200	9,18	13,78	14,00	210,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Кофейный напиток	379	200	4,5	4,7	26,5	145
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого за завтрак			19,5	24,4	115,0	640,5
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с рыбными консервами	97	200	7,26	3,65	26,91	196,00
Картофельное пюре	472	150	3,29	5,09	22,05	147,00
Тефтели с соусом	286	80/50	11,78	12,91	14,90	223,00
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,3	36
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Итого за обед			30,3	27,0	136,0	820,2
Всего за 4 день			50	51	251	1461

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Омлет с сыром	б/н	200	25,30	35,60	3,90	437,30
Кондитерские изделия	б/н	50	2,80	7,88	24,40	164,45
Чай с молоком	б/н	200	3,53	3,84	20,65	126,35
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Итого за завтрак			35,9	48,5	114,3	929 1

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп овощной с курицей	99	200	7,11	8,88	10,98	149,99
Птица отварная	637	80	16,88	10,88	0,00	165,00
Рагу овощное	б/н	150	2,90	7,40	15,40	140,00
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,18	170,00
Компот из смеси сухофруктов	588	200	0,56	0,00	27,39	113,79
Итого за обед			34,9	37,1	129,6	871 9
Всего за 5 день			71	36	244	1801

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	449	200	16,66	16,50	39,50	392,50
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за завтрак			25,92	26,62	111,58	718,23
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты с картофелем	37	200	1,52	5,33	8,65	88,89
Рыба, запеченная с картофелем	351	200	14,23	7,81	22,13	215,71
Компот из смеси сухофруктов	588	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Кондитерские изделия	б/н	50	5,80	7,88	24,40	164,45
Итого за обед			23,5	21,5	140,2	716,0
Всего за 6 день			49	48	252	1434

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Рыба запеченная с овощами	185	70/60	18,15	10,04	9,40	200,00
Картофельное пюре	472	150	3,29	5,09	22,05	147,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Кисель	274	200	1,36	0	29,02	116,19
Итого за завтрак			26,3	10,11	109,0	542,4
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с бобовыми	45	200	1,87	3,11	10,88	79,00
Голубцы ленивые	14	70/30	7,59	8,57	6,79	134,20
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Кисломолочный продукт	272	200	5,6	3,38	8,18	112,24
Итого за обед			41,2	43,6	144,6	1019,1
Всего за 8 день			59	70	237	1606

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8-й день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
Каша вязкая рисовая молочная	173	200	13,02	15,00	44,01	312,00
Масло сливочное	41	10,00	0,10	7,20	0,10	57,00
Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Молоко	385	200	5,60	6,40	9,40	1116,00
Итого за завтрак			22,3	33,6	99,5	654,3
<i>Обед</i>						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	48	200/35	7,81	5,46	15,20	140,10
Гуляш	260	100	14,00	11,18	4,58	154,50
Каша перловая	255	150	4,35	5,25	34,35	195,00
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76,00
Итого за обед			35,2	31,9	150,0	882,0
Всего за 8 день			58	65	250	1536

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Капуста тушеная	482	150	3,00	13,80	4,95	113,00
Сосиски отварные	243	55	6,05	10,18	0,88	86,19
Чай с лимоном	294	200	0,07	0,00	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Кондитерские изделия	б/н	50	2,80	7,88	24,40	164,45
Итого за завтрак			17,0	36,9	100,4	616,8
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник ленинградский	42	200	4,02	9,04	25,90	119,68
Жаркое по домашнему с курицей	394	250	25,61	19,69	25,14	379,61
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,8	36
Итого за обед			37,6	34,1	123,11	753,5
Всего за 9 день			55	71	224	1370

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Макароны с сыром	б/н	150	7,70	7,00	30,60	216,30
Колбаса порциями	48	20	2,56	4,44	0,30	52,00
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,533
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Кофейный напиток	379	200	4,5	4,7	26,5	145
Итого за завтрак			20,5	21,3	114,5	618,0

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты с картофелем	63	200	1,67	5,06	8,51	86,26
Фрикадельки тушеные в соусе	204	70/30	12,63	13,54	эль.	208,6
Рис отварной	465	150	5,93	0,60	31,20	153,10
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Компот из смеси сухофруктов	588	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Итого за обед			27,5	25,2	162,7	873,9
Всего за 10 дней			48	47	277	1492
итого за 10 дней			547,8	618,2	2525,8	15406,6
итого за 10 дней средн.			52,0	54,0	298,0	1502,0

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Каша гречневая рассыпчатая	255	180	5,40	6,12	31,20	182,00
Шницель с соусом	413	100/50	17,2	26	7,17	367
Овощи консервированные	245	100	1,1	0,2	3,8	22
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00
Итого за завтрак			31,41	39,5	106,5	832,5

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты с	37	250	1,9	6,66	10,81	111,11
Рыба запеченная в сметанном соусе	353	90/60	15,58	9,10	5,10	165,30
Картофельное пюре	472	180	3,95	6,11	26,46	176,40
Кисель	274	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00
Итого за обед			32,0	29,2	175,6	901,11
Всего за 1 день			63	69	262	1734

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Мини-ФР

РкхУрп Q

Ульянитгар/МЙ ДРВ-ГЭД

Курлт ИВЦЦ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша вязкая манная с маслом	265	250/10	8,20	12,75	57,44	406,25
Масло сливочное	41	15,00	0,15	10,80	0,15	85,50
Сыр	42	30	6,90	8,70	0,00	108,00
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого за завтрак			25,2	36,8	163,65	940,11
Обед						
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник ленинградский	42	200	5,03	11,30	32,38	149,60
Овощи консервированные	245	101	11	0,2	3,8	22
Макаронные изделия отварные с маслом	273	180	6,62	6,35	42,38	184,00
Биточки	413	100/50	17,2	26	7,17	367
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Итого за обед			40,7	57,7	174,33	1129,8
Всего за 2 день			66	95	338	2070
День: среда						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 12-18 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	

Запеканка рисовая с творогом и гущеным молоком	236	236
Чай с молоком	б/н	20
Хлеб пшеничный	299,13	80
Фрукты	338	20
Итого за завтрак		
Обед		
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.
Суп картофельный с макаронами и курицей	139	250
Рыба запеченная с овощами	185	90
Капуста тушеная	482	180
Компот из смеси сухофруктов	588	20
Хлеб пшеничный	299,13	50
Хлеб ржаной	1	70
Итого за обед		
Всего за 3 день		

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12-10 лет

Завтрак		
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.

21,41	11,70	92,64	605,59
Ц Ж	3,84	20,65	126,35
" 7,00	0,72	91,44	213,06
0 8С>	0,80	19,60	94,00
" 3,2,7	17,1	224,3	1039,0

Т

Химический состав

Энерг. ценит.,
ккал.

Б Ж У

3,45	7,89	24,41	201,55
14,52	8,03	7,51	160,00
3,60	16,56	5,94	135,60
0,56	0,00	27,89	113,79
4,38	0,45	57,15	133,16
4,34	13,22	25,59	238,00
30,9	46,2	148,5	982,11
64	63	373	2021

Химический состав

Энерг. ценит.,
ккал.

Б Ж У

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	449	225	13,74	18,56	44,45	441,60
Овощи консервированные	245	100	0,1	0,2	3,8	22,00
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,8	36
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Итого за завтрак			30,56	32,63	136,79	870,76
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты с картофелем	37	250	1,9	6,66	10,81	111,11
Рыба, запеченная с картофелем	351	225	16,08	8,75	24,80	241,74
Компот из смеси сухофруктов	588	200	0,56	0,00	27,89	113,79
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43
Кондитерские изделия	б/н	90,00	5,04	14,18	43,92	296,01
Итого за обед			29,7	30,2	187,4	949,1
Всего за 6 день			60	63	324	1620

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						

Картофельной пюре	472	180	3,95	6,11	26,40	176,80
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,49	80,01	186,43
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	94,00
Кисель	274	200	1,36	0	29,02	116,19
Итого за завтрак			33,3	12,2	151,11	688,5
Обед						
Наименование блюда	Номер	Выход в грам.	Химически			Энеог. ценн..
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Голубцы ленивые	14	80/35	6,60	7,17	5,90	114,07
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	233,00
Кисломолочный продукт	272	200	5,6	3,38	8,18	112,24
Итого за обед			48,2	53,2	158,7	1189,9
Всего за 1 день			69	81	295	1906

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

8-й день

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша вязкая рисовая молочная	173	250	10,00	19,00	55,00	390,00
Масло сливочное	41	15,00	0,15	10,80	0,15	85,50
Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43
Молоко	385	200	5,60	6,40	9,40	116,00

Итого за завтрак:			27,0	41,4	144,8	840,7	
Обед							
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценит., ккал.	
			Б	Ж	У		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	48	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	
Гуляш	260	120	16,80	13,42	5,50	185,40	
Каша перловая	255	180	5,22	6,30	41,22	234,00	
Овощи консервированные	245	100	0,1	0,2	3,8	22	
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16	
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00	
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76,00	
Итого за обед			37,0	28,0	162,0	849,0	
Всего за 8 день			64	69	307	1690	
День: четверг							
Неделя: зторая							
Возрастная категория: 12-18 лет							
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценит., ккал.	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Капуста тушеная	482	180	3,60	16,56	5,94	135,60	
Сосиски отварные	243	55	6,05	10,18	0,88	86,19	
Чай с лимоном	294	200	0,07	0,00	15,31	61,62	
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16	
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00	
Кондитерские изделия	6/н	90,00	5,04	14,18	43,92	296,01	

Итого за завтрак:			16,3	33,8	92,1	535,6
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Рассольник ленинградский	42	200	5,03	11,30	32,38	149,60
Жаркое по домашнему с курицей	394	300	25,00	19,00	24,13	364,44
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00
Соки овощные или ягодные	293	200	2	0,2	5,8	36
Итого за обед			40,3	37,7	155,1	855,5
Всего за 9 день			57	72	247	1291
День: пятница						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12-18 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	ж	У	
Макаронны с сыром	б/н	200	10,30	9,30	40,80	288,40
Колбаса порциями	48	20	2,56	4,44	0,30	52,00
Овощи консервированные	245	100	0,1	0,2	3,8	22
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00
Кофейный напиток	379	200	4,5	4,7	26,5	145
Итого за завтрак			25,0	25,7	141,4	759,6
Обед						

