

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 1			
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67
	Омлет натуральный	200	18,57
	Сыр порциями	20	5,20
	Какао смолоком	200	4,08
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Хлеб ржаной	45	2,52
	Яблоко свежее	120	0,50
Итого на завтрак:		725	38,92
Обед:			
	Икра кабачковая	100	1,68
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50
	Плов из отварной говядины	230	23,46

	Сок фруктовый	200	1,00
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		860	33,27
Итого за день:			72,19

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 2			
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	1,52
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50
	Сгущенное молоко	30	4,50
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79
	Хлеб пшеничный	50	2,98
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80
Итого на завтрак:		605	31,09
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80
	Суп с крупой и томатом	250	1,38
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05
	Каша вязкая пшеничная	180	5,93
	Банан свежий	120	1,80
	Сыр порциями	30	7,80
	Чай черный с сахаром	200	0,07
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		1080	33,64
Итого за день:			64,73

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 3			
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31
	Макаронные изделия отварные	180	6,55
	Чай с лимоном	200	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого на завтрак:		660	22,78
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00
	Гуляш из говядины	120	17,46
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62
	Кисель из сока плодового	200	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,58

	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		950	41,62
Итого за день:			64,41

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 4			
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60
	Хлеб пшеничный	50	2,98
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого на завтрак:		590	19,27
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18
	Рассольник	250	2,53
	Голубцы ленивые	100	8,33
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Яблоко свежее	120	0,50

Итого за обед;		1050	24,24
Итого за день:			43,51

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 5			
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67
	Рыба, тушенная с овощами	140	15,17
	Каша рисовая с морковью	180	3,48
	Чай черный с сахаром	200	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Хлеб ржаной	45	2,52
Итого на завтрак:		705	29,29
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,12
	Щи из квашенной капусты	250	1,69
	Рагу из птицы	230	16,51
	Сок фруктовый	200	1,00
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24

	Пирог "Южный"	100	6,8
Итого за обед;		980	32,93
Итого за день:			62,22

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 1			
день 6			
Завтрак:			
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05
	Макаронные изделия отварные	180	6,55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого на завтрак:		560	21,88
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93
	Картофель отварной	180	3,52
	Кисель из сока плодового	200	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24

Итого за обед;		930	24,99
Итого за день:			46,87

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 7			
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20
	Каша манная молочная	250	5,10
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Банан свежий	120	1,80
Итого на завтрак:		650	18,47
Обед:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		875	23,98
Итого за день:			42,45

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 8			
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,30
	Рагу из птицы	200	14,35
	Кисель из сока плодового	200	0,31
	Хлеб ржаной	60	3,36
	Хлеб пшеничный	40	2,38
Итого на завтрак:		600	21,71
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50
	Рыба, тушенная с овощами	140	15,17
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58
	Компот из яблок	200	0,52
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24

Итого за обед;		970	30,39
Итого за день:			52,09

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 9			
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67
	Гуляш из говядины	120	17,46
	Каша рисовая с морковью	180	3,48
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого на завтрак:		700	32,72
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17
	Суп-лапша домашняя	250	2,57
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2
	Капуста тушеная	180	4,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Яблоко свежее	120	0,50

Итого за обед;		1050	29,41
Итого за день:			62,13

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 10			
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46
	Картофель отварной	180	3,52
	Сок фруктовый	200	1,00
	Хлеб ржаной	40	2,24
	Хлеб пшеничный	60	3,58
Итого на завтрак:		680	22,48
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00
	Фрикадельки из кур	100	11,48
	Макаронные изделия отварные	180	6,55
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60
	Хлеб пшеничный	60	3,58

	Хлеб ржаной	50	2,8
Итого за обед;		940	32,19
Итого за день:			54,66

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 11			
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	1,52
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50
	Сгущенное молоко	30	4,50
	Какао с молоком	200	4,08
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Банан свежий	120	1,80
Итого на завтрак:		690	30,78
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42
	Суп картофельный с клецками	250	2,5
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93
	Каша рисовая с морковью	180	3,48
	Сок фруктовый	200	1,00
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		930	22,14

Итого за день:			52,93
-----------------------	--	--	--------------

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Белки
неделя 2			
день 12			
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25
	Чай черный с сахаром	200	0,07
	Хлеб пшеничный	40	2,38
	Яблоко свежее	120	0,50
Итого на завтрак:		650	16,284
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17
	Щи из квашенной капусты	250	1,69
	Гуляш из говядины	120	17,46
	Картофельное пюре	180	3,72
	Кисель из сока плодового	200	0,31
	Хлеб пшеничный	60	3,58
	Хлеб ржаной	40	2,24
Итого за обед;		950	30,16
Итого за день:		1600	46,44

Среднее значение за период:			55,39
------------------------------------	--	--	--------------

Литература: 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,17	12,83	111,50	131//1
25,60	3,51	386,20	210
5,32	0,00	68,68	15
3,54	17,58	118,52	382
0,29	16,86	89,30	11/1
0,504	20,43	90,94	12/1
0,50	12,25	55,50	338
39,92	83,47	920,63	
0,08	20,95	89,28	73/1
8,13	16,80	150,33	83
21,95	37,31	455,40	244

0,20	20,20	84,80	389
0,29	16,86	89,30	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
31,09	130,28	949,94	
71,01	213,75	1870,57	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
5,11	13,18	105,01	61
17,40	26,50	302,40	222
7,50	23,76	63,54	101/1
3,19	19,71	118,69	379
0,36	21,08	111,62	11/1
3,15	30,03	159,58	20/2
36,71	134,26	860,84	
0,10	1,70	10,00	70
5,99	6,10	83,79	116
11,13	11,88	189,72	296
9,47	38,62	262,80	303
1,80	25,20	115,20	338
7,98	0,00	103,02	15
0,02	15,00	60,46	376
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
37,37	141,95	1039,77	
74,08	276,21	1900,61	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
1,67	4,33	37,00	55
15,13	8,95	213,18	267
6,94	36,55	234,85	203
0,02	15,20	61,50	377
0,29	16,86	89,30	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
24,49	100,06	716,65	
4,17	7,00	71,17	47
7,50	27,50	201,50	102
20,15	3,47	265,2	260
6,18	59,76	337,14	303
0,00	39,40	158,84	358
0,43	25,30	133,94	11/1

0,45	18,16	80,83	12/1
38,88	180,59	1248,62	
63,36	280,64	1965,28	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
0,08	20,45	89,28	73 /1
12,76	17,52	331,49	284
0,40	10,40	61,80	377/1
0,36	21,08	111,62	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
14,05	87,61	675,03	
3,20	8,88	69,13	49
6,25	14,98	127,26	94
8,50	6,26	190,40	160 /1
10,98	31,08	257,20	303
0,00	15,20	62,00	388
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
0,50	12,25	55,50	338

30,31	132,10	976,27	
44,36	219,71	1651,30	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,17	12,83	111,50	131/1
7,70	11,32	163,33	229
6,48	32,64	220,79	178
0,02	15,00	60,46	376
0,29	16,86	89,30	11/1
0,504	20,43	90,94	12/1
19,16	109,09	736,31	
0,10	3,50	20,00	70
5,36	8,70	89,75	92
15,40	19,98	284,57	289
0,00	20,20	84,80	389
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1

6,825	39,225	185,50	414
28,57	135,06	879,40	
47,73	244,15	1615,71	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
11,13	11,88	189,72	296
6,94	36,55	234,85	203
0,09	32,01	131,49	349
0,29	16,86	89,30	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
18,90	115,46	726,19	
4,17	7,00	71,17	47
7,50	27,50	201,50	102
6,58	9,41	128,58	239
6,07	20,87	152,16	125
0,00	39,40	158,84	358
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1

25,20	147,63	927,02	
44,09	263,09	1653,21	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
5,32	0,00	68,68	15
11,20	35,71	263,20	181
3,19	19,71	118,69	379
0,43	25,30	133,94	11/1
1,80	25,20	115,20	338
21,94	105,92	699,71	
6,03	8,30	93,15	52
4,98	9,13	96,08	99
12,76	17,52	331,49	284
0,40	10,40	61,8	377/1
3,15	30,03	159,58	20/2
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
28,20	118,84	956,88	
50,15	224,76	1656,59	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
3,16	6,45	61,23	45
13,39	17,37	247,45	289
0,00	39,40	158,84	358
0,67	27,24	121,25	12/1
0,29	16,86	89,30	11/1
17,51	107,33	678,07	
0,10	1,70	10,00	70
6,25	16,80	133,45	82
7,70	11,32	163,33	229
10,98	31,08	257,20	303
0,18	28,86	119,10	342
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1

26,09	133,22	897,86	
43,60	240,54	1575,92	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,17	12,83	111,50	131/1
20,15	3,47	265,2	260
6,48	32,64	220,79	178
0,00	15,20	62,00	388
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
31,68	107,60	874,27	
1,67	4,33	37,00	55
5,54	11,62	115,75	113 /1
11,4	13,0	213,0	454
8,28	19,26	169,20	139
0,09	32,01	131,49	349
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
0,50	12,25	55,50	338

28,36	135,93	936,72	
60,04	243,53	1810,98	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
0,08	20,45	89,28	73 /1
16,60	15,50	197,70	237
6,07	20,87	152,16	125
0,00	20,20	84,80	389
0,45	18,16	80,83	12/1
0,43	25,30	133,94	11/1
23,64	120,47	738,72	
3,20	8,88	69,13	49
7,50	27,50	201,50	102
17,50	6,22	237,77	297
6,94	36,55	234,85	203
0,40	10,40	61,80	377/1
0,43	25,30	133,94	11/1

0,56	22,7	101,04	12/1
36,53	137,55	1040,04	
60,17	258,02	1778,76	

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
5,11	13,18	105,01	61
17,40	26,50	302,40	222
7,50	23,76	63,54	101/1
3,54	17,58	118,52	382
0,29	16,86	89,30	11/1
1,80	25,20	115,20	338
35,64	123,08	793,97	
4,17	7,00	71,17	47
2,38	14,74	141,8	108
6,58	9,41	128,58	239
6,48	32,64	220,79	178
0,00	20,20	84,80	389
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
20,49	127,45	861,91	

56,12	250,53	1655,88	
-------	--------	---------	--

Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Жиры	Углеводы		
4,60	0,81	63,00	344
10,41	43,86	211,39	84
0,02	15,00	60,46	376
0,29	16,86	89,30	11/1
0,50	12,25	55,50	338
15,818	88,779	479,646	
1,67	4,33	37,00	55
5,36	8,70	89,75	92
20,15	3,47	265,2	260
5,82	24,78	166,33	128
0,00	39,40	158,84	358
0,43	25,30	133,94	11/1
0,45	18,16	80,83	12/1
<i>33,87917</i>	<i>124,139333</i>	<i>931,898</i>	
49,70	212,92	1411,54	

55,37	243,99	1712,20	
-------	--------	---------	--

ильного 2017 г

и обеды

за 1 день	% выполнен ия от нормы
45,87	100,16
28,94	96,47
26,16	104,64
42,78	96,78
23,00	100,00
201,87	100,93
27,83	100,17
6,00	100,00
8,03	100,43
20,94	99,72
10,99	101,78
12,23	101,92
30,38	101,25
11,98	99,87
20,92	99,60
6,10	101,63
119,39	102,78
191,30	99,64
11,44	97,78
111,20	101,09
120,69	100,57
1,00	100,00
0,70	99,38
1,21	100,57
0,15	100,00
2,40	100,00
120,00	100,00
73,04	101,45
1274,51	100,28

Расчет доли калорийности **затраков** и **обедов**
от суточной потребности в пищевых веществах
и энергии для обучающихся
общеобразовательных учреждений возрастной
группы с 12 лет и старше

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности и	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	920,63	32,83	949,94	34,92	1870,57	68,08
2	860,84	30,70	1039,77	38,23	1900,61	69,18
3	716,65	25,56	1248,62	45,91	1965,28	71,53
4	675,03	24,07	976,27	35,89	1651,30	60,10
5	736,31	26,26	879,40	32,33	1615,71	58,81
6	726,19	25,90	927,02	34,08	1653,21	60,17
7	699,71	24,95	956,88	35,18	1656,59	60,30
8	678,07	24,18	897,86	33,01	1575,92	57,36
9	874,27	31,18	936,72	34,44	1810,98	65,91
10	738,72	26,34	1040,04	38,24	1778,76	64,74
11	793,97	28,31	861,91	31,69	1655,88	60,27
12	479,65	17,11	931,90	34,26	1411,54	51,38
среднее значение за 12 дней	741,67	26,45	970,53	35,68	1712,20	62,32

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	25,47	29,91
жиры	24,95	30,41
углеводы	106,93	137,06