

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ № 7



/Мельник Т.В./

19 февраля 2021 г.

**Примерное
20-ти дневное меню завтраков и обедов
для обучающихся 5-11 классов с ОВЗ
Возрастная категория: 12 лет и старше.
Сезон: весенний**

Разработано:

экономист по ценам МБУ ЦБО г.Белово

/Колмакова М.П./

Февраль 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом	200.00	7.60	11.60	26.00	238.60	62
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.08	7.25	0.12	66.09	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай травяной	200.00	0.40	0.20	11.20	47.00	158
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	12.53	19.40	68.02	509.69	
ОБЕД	Икра из кабачков	100.00	2.00	9.00	8.60	122.00	135
	Щи с мясом и сметаной	250.00	8.00	7.75	9.50	139.00	30
	Печень тушеная в красном соусе	110.00	16.72	8.69	4.18	161.81	192
	Спагетти отварные с маслом	180.00	7.74	4.86	48.24	268.38	65
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот из с/ф	200.00	0.40	0.00	27.00	110.00	98
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	41.83	31.31	141.94	1 029.97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 510.00	54.36	50.71	209.96	1 539.66	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с изюмом	200.00	6.40	6.60	45.00	265.00	ЕС 229
	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.12	10.87	0.19	99.13	ЕС 79
	Сыр порциями	10.00	2.44	2.36	0.00	31.00	1
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с вишней	200.00	0.40	0.00	15.00	62.20	114
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		575.00	13.31	20.48	90.49	613.93	
ОБЕД	Яйцо отварное	50.00	5.95	5.05	0.30	70.70	17
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250.00	6.25	10.75	15.75	184.75	36
	Гуляш	110.00	20.68	7.81	4.18	169.62	89
	Картофель отварной с маслом и зеленью	18.00	3.96	4.68	30.78	181.62	51
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200.00	0.20	0.00	16.70	67.72	100
ИТОГО ЗА ОБЕД:		738.00	44.01	29.30	112.13	903.19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 313.00	57.32	49.78	202.62	1 517.12	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200.00	28.20	20.80	40.00	465.00	69
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60	113
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	32.35	21.15	84.40	676.60	
ОБЕД							
	Свекла тушеная с яблоками	100.00	1.30	10.20	9.20	132.50	132
	Суп гороховый с мясом	250.00	11.25	7.00	17.25	176.25	34
	Курица запеченная с сыром	105.00	25.94	18.06	0.63	269.22	82
	Рагу овощное	180.00	2.88	8.28	16.92	154.62	22
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200.00	0.00	0.00	19.80	81.60	95	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		945.00	48.34	44.55	108.22	1 042.97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 495.00	80.69	65.70	192.62	1 719.57	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка рисовая	200.00	4.60	2.10	43.40	210.00	ЕС 244
	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.12	10.87	0.19	99.13	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	11.00	44.80	114
Фрукт в ассортименте (мандарин)	105.00	0.94	0.00	9.03	39.90	137	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	9.41	13.32	85.72	513.83	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100.00	1.10	0.20	3.80	8.23	13
	Борщ с мясом и сметаной	250.00	7.75	9.00	11.50	159.75	31
	Бефстроганов	110.00	20.35	9.79	5.94	193.38	126
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180.00	8.64	6.12	40.68	252.36	54
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
Компот фруктово-ягодный(яблоко-клюква)	200.00	0.12	0.00	16.12	64.94	155	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	44.93	26.12	122.46	907.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 520.00	54.34	39.44	208.18	1 421.27	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	200.00	6.40	5.20	18.00	144.80	44
	Масло сливочное (порциями)	20.00	0.16	14.49	0.25	132.17	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с шиповником	200.00	0.40	0.60	17.80	78.60	160
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	10.91	20.94	66.35	512.17	
ОБЕД							
	Икра свекольная	100.00	3.00	8.00	13.00	121.00	9
	Суп куриный овощной	250.00	5.70	6.10	13.02	129.80	129
	Рыба запеченная с сыром	100.00	21.40	3.80	3.50	134.30	146
	Рис отварной с овощами	180.00	3.96	5.94	38.70	223.74	183
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200.00	0.20	0.00	20.40	82.00	103
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	41.23	24.85	133.04	919.62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 510.00	52.14	45.79	199.39	1 431.79	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200.00	5.20	6.60	27.60	190.60	ЕС 226
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.08	7.25	0.13	66.09	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с молоком	200.00	1.80	1.20	13.20	69.90	112
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	11.03	15.40	74.33	492.59	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100.00	0.70	0.10	1.70	10.30	28
	Свекольник с мясом и сметаной	250.00	7.75	11.00	12.25	178.25	32
	Плов с курицей	280.00	29.68	17.36	44.52	452.76	79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200.00	0.50	0.00	15.84	65.36	96
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	45.60	29.47	118.73	935.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 500.00	56.63	44.87	193.06	1 428.04	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный	150.00	15.60	16.35	2.70	220.20	66
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	11.00	44.80	114
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
	Зефир ванильный	50.00	0.35	0.00	36.50	151.00	162
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	20.60	16.70	80.90	574.00	
ОБЕД							
	Маринад из моркови	100.00	2.00	7.10	10.30	113.20	13
	Суп куриный с вермишелью	250.00	6.00	9.50	11.25	154.50	35
	Печень тушеная в сметанном соусе	110.00	16.83	9.46	4.07	168.85	85
	Картофель запеченный	180.00	3.78	5.40	21.06	147.42	52
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Кисель плодово-ягодный витаминный (клюквенный)	200.00	0.00	0.00	24.40	97.60	95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	35.58	32.47	115.50	910.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 500.00	56.18	49.17	196.40	1 484.35	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200.00	6.40	7.00	33.40	222.00	169
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.08	7.25	0.13	66.09	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60	113
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	10.63	14.90	74.83	490.29	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100.00	1.10	0.20	3.80	23.00	7
	Уха с рыбой	250.00	7.25	6.00	10.00	121.75	48
	Чахохбили	110.00	24.75	19.03	2.86	281.27	150
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180.00	8.64	6.12	40.68	252.36	54
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200.00	0.40	0.00	21.40	87.40	111
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	49.11	32.36	123.16	994.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 510.00	59.74	47.26	197.99	1 484.85	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная с маслом	205.00	7.17	7.38	35.05	234.72	123
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Какао с молоком	200.00	6.40	5.20	21.00	156.60	115
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555.00	17.52	12.93	89.45	557.32	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	100.00	2.20	0.40	14.70	68.00	133
	Рассольник с мясом и сметаной	250.00	8.00	7.75	15.25	163.25	33
	Котлета мясная	100.00	15.30	14.85	7.56	224.91	193
	Рагу овощное	180.00	2.88	8.28	16.92	154.62	22
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Напиток витаминизированный плодово-ягодный (черносмородиновый)	200.00	0.00	0.00	19.20	76.80	104
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	35.35	32.29	118.05	916.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 495.00	52.87	45.22	207.50	1 473.68	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	200.00	6.20	6.60	31.20	209.00	ЕС 227
	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.12	10.87	0.19	99.13	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	11.00	44.80	114
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	105.00	0.94	0.00	9.03	39.90	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	11.01	17.82	73.52	512.83	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	100.00	3.10	0.20	7.10	41.00	172
	Суп из овощей с гренками	262.00	3.93	9.69	19.91	180.26	46/1
	Мясо тушеное в сметане	110.00	25.96	9.13	3.30	199.10	181
	Макароны отварные с маслом	180.00	7.74	4.86	48.24	268.38	64
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот из кураги	200.00	1.00	0.00	23.60	98.40	102
ИТОГО ЗА ОБЕД:		962.00	48.70	24.89	146.57	1 015.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 532.00	59.71	42.71	220.09	1 528.75	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200.00	7.60	7.40	30.80	220.80	168
	Масло сливочное (порциями)	20.00	0.16	14.49	0.25	132.17	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай травяной	200.00	0.40	0.20	11.20	47.00	158
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	12.11	22.74	72.55	556.57	
ОБЕД							
	Икра из кабачков	100.00	2.00	9.00	8.60	122.00	135
	Суп картофельный с мясом	250.00	7.50	6.75	13.50	144.50	37
	Филе птицы тушеное с овощами	100.00	21.90	3.80	1.40	127.00	177
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180.00	8.64	6.12	40.68	252.36	54
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200.00	0.26	0.00	15.12	61.50	157
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	47.27	26.68	123.72	936.14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 510.00	59.38	49.42	196.27	1 492.71	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Пудинг творожный запеченный	200.00	3.73	9.87	35.47	369.33	ЕС 285
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с вишней	200.00	0.40	0.00	15.00	62.20	114
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	8.08	10.22	83.87	597.53	
ОБЕД							
	Помидоры порционные	100.00	1.10	0.20	3.80	23.00	7
	Суп гороховый с мясом	250.00	11.25	7.00	17.25	176.25	34
	Курица запеченная	100.00	24.90	17.00	0.60	255.30	81
	Рагу овощное	180.00	2.88	8.28	16.92	154.62	22
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Отвар из шиповника	200.00	0.80	0.00	24.60	101.20	101
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	47.90	33.49	107.59	939.15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	55.98	43.71	191.46	1 536.68	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с изюмом	200.00	4.69	2.09	48.29	231.00	ЕС 244
	Масло сливочное (порциями)	15.00	0.12	10.87	0.19	99.13	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с лимоном и мятой	200.00	0.40	0.20	19.80	47.60	161
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		565.00	9.66	13.51	98.98	535.73	
ОБЕД	Свекла тушеная с яблоками	100.00	1.30	10.20	9.20	132.50	132
	Щи с мясом и сметаной	250.00	8.00	7.75	9.50	139.00	30
	Гуляш	110.00	20.60	7.81	4.18	169.62	89
	Рис отварной с маслом	180.00	3.96	5.94	38.70	223.74	53
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот из сухофруктов	200.00	0.40	0.00	27.00	110.00	98
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	41.23	32.71	133.00	1 003.64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 515.00	50.89	46.22	231.98	1 539.37	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с сыром	200.00	8.20	9.36	36.20	262.44	ЕС 261
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с молоком	200.00	1.80	1.20	13.20	69.90	112
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	13.95	11.21	79.70	488.94	
ОБЕД	Яйцо отварное	50.00	5.95	5.05	0.30	70.70	17
	Суп куриный с вермишелью	250.00	6.00	9.50	11.25	154.50	35
	Рыба запеченная под сырно-овощной шапкой	100.00	21.90	17.50	6.90	272.60	148
	Картофель отварной с луком и зеленью	180.00	4.14	12.42	30.78	250.38	51
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Сок фруктовый (ананасовый)	200.00	0.00	0.00	19.60	78.00	107
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890.00	44.96	45.48	113.25	1 054.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 440.00	58.91	56.69	192.95	1 543.90	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с вишней и маслом	200.00	7.60	8.40	31.60	232.20	62
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с вишней	200.00	0.40	0.00	15.00	62.20	114
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	11.95	8.75	80.00	460.40	
ОБЕД	Маринад из моркови	100.00	2.00	7.10	10.30	113.20	13
	Борщ с мясом и сметаной	250.00	7.75	9.00	11.50	159.75	31
	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	110.00	19.58	6.60	4.84	157.30	195
	Макароны отварные с маслом	180.00	7.74	4.86	48.24	268.38	64
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный (клюквенный)	200.00	0.00	0.00	24.40	97.60	95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	44.04	28.57	143.70	1 025.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 500.00	55.99	37.32	223.70	1 485.41	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с изюмом	200.00	6.40	6.60	45.00	265.00	ЕС 229
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с шиповником	200.00	0.40	0.60	17.80	78.60	160
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	11.25	7.55	93.50	501.60	
ОБЕД	Помидоры порционные	100.00	1.10	0.20	3.80	23.00	7
	Суп овощной с мясом и сметаной	250.00	7.75	7.75	13.75	157.25	138
	Филе птицы запеченное в томатном соусе	110.00	18.15	16.28	7.26	247.72	80
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180.00	4.32	5.94	29.52	187.92	55
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Напиток витаминизированный плодово-ягодный (черносмородиновый)	200.00	0.00	0.00	19.20	76.80	104
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	38.29	31.18	117.95	921.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 500.00	49.54	38.73	211.45	1 423.07	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом	200.00	7.60	7.40	30.80	220.80	168
	Масло сливочное (порциями)	10.00	0.08	7.25	0.13	66.09	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай травяной	200.00	0.40	0.20	11.20	47.00	158
	Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	12.03	15.50	72.43	490.49	
ОБЕД	Маринад из моркови	100.00	2.00	7.10	10.30	113.20	13
	Суп куриный с рисом и томатом	250.00	6.25	9.50	16.00	174.75	40
	Бигос с мясом	280.00	30.24	17.08	14.56	331.80	178
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот из чернослива и сухофруктов	200.00	0.40	0.00	28.60	110.00	105
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	45.86	34.69	113.88	958.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 500.00	57.89	50.19	186.31	1 449.02	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с персиками и	200.00	6.40	7.00	33.40	222.00	169
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0.20	0.00	11.00	45.60	113
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100.00	0.40	0.00	11.30	46.00	24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	10.55	7.35	77.80	433.60	
ОБЕД	Помидоры порционные	100.00	1.10	0.20	3.80	23.00	7
	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	250.00	7.75	9.50	11.50	163.25	1.45
	Котлета из птицы	100.00	18.40	15.80	13.00	167.70	84
	Рис отварной с маслом	180.00	3.96	5.94	38.70	223.74	53
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Сок фруктовый (персиковый)	200.00	0.00	0.00	22.80	92.00	107
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	38.18	32.45	134.22	898.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	48.73	39.80	212.02	1 332.07	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	200.00	6.40	5.20	18.00	144.80	44
	Масло сливочное (порциями)	20.00	0.16	14.49	0.25	132.17	ЕС 79
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с молоком	200.00	1.80	1.20	13.20	69.90	112
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100.00	0.90	0.00	8.60	38.00	137
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570.00	12.81	21.24	62.15	504.87	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	100.00	3.10	0.20	7.10	41.00	172
	Суп картофельный с мясом	250.00	7.50	6.75	13.50	144.50	37
	Гуляш	110.00	20.68	7.81	4.18	169.62	89
	Макароны отварные с маслом	180.00	7.74	4.86	48.24	268.38	64
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200.00	0.20	0.00	22.80	93.00	97
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	46.19	20.63	140.24	945.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 520.00	59.00	41.87	202.39	1 450.15	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200.00	5.20	6.60	27.60	190.60	ЕС 226
	Масло сливочное (порциями)	20.00	0.16	14.49	0.25	132.17	ЕС 79
	Сыр порциями	10.00	2.44	2.36	0.00	31.00	1
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	11.00	44.80	114
Фрукт в ассортименте (груша)	100.00	0.40	0.30	8.20	36.60	25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580.00	11.95	24.10	69.15	555.17	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	100.00	2.20	0.40	14.70	68.00	133
	Рассольник с мясом и сметаной	250.00	8.00	7.75	15.25	163.25	33
	Бефстроганов	110.00	20.35	9.79	5.94	193.38	126
	Картофель отварной с маслом и зеленью	180.00	3.96	4.68	30.78	181.62	51
	Хлеб пшеничный	50.00	3.55	0.35	22.10	120.00	119
	Хлеб ржаной	60.00	3.42	0.66	22.32	108.78	120
	Компот фруктово-ягодный (яблоко-брусника)	200.00	0.14	0.00	16.46	66.40	156
ИТОГО ЗА ОБЕД:		950.00	41.62	23.63	127.55	901.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 530.00	53.57	47.73	196.70	1 456.60	

Неделя:	День:	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Примечание
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	1	1 510.00	54.36	50.71	209.96	1 539.66	
	2	1 313.00	57.32	49.78	202.62	1 517.12	
	3	1 495.00	80.69	65.70	192.62	1 719.57	
	4	1 520.00	54.34	39.44	208.18	1 421.27	
	5	1 510.00	52.14	45.79	199.39	1 431.79	
2	1	1 500.00	56.63	44.87	193.06	1 428.04	
	2	1 500.00	56.18	49.17	196.40	1 484.35	
	3	1 510.00	59.74	47.26	197.99	1 484.85	
	4	1 495.00	52.87	45.22	207.50	1 473.68	
	5	1 532.00	59.71	42.71	220.09	1 528.75	
3	1	1 510.00	59.38	49.42	196.27	1 492.71	
	2	1 490.00	55.98	43.71	191.46	1 536.68	
	3	1 515.00	50.89	46.22	231.98	1 539.37	
	4	1 440.00	58.91	56.69	192.95	1 543.90	
	5	1 500.00	55.99	37.32	223.70	1 485.41	
4	1	1 500.00	49.54	38.73	211.45	1 423.07	
	2	1 500.00	57.89	50.19	186.31	1 449.02	
	3	1 490.00	48.73	39.80	212.02	1 332.07	
	4	1 520.00	59.00	41.87	202.39	1 450.15	
	5	1 530.00	53.57	47.73	196.70	1 456.60	

ИТОГО: 29 880.00 1 133.86 932.33 4 073.04 29 738.06
Среднее значение за 1 день: 1 494.00 56.69 46.62 203.65 1 486.90
 Норма завтрака+ обеда 800 49.5 50.6 185.9 1496
 вилка 45-54 46-55,2 169-202,8 1360-1632