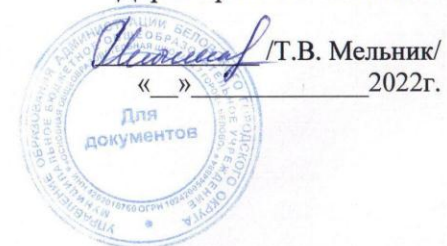
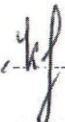


Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 7



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

Разработано:
Главный специалист МБУ ЦБО г. Белово

 /Колмакова М. П./

г. Белово
февраль 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	205	6.31	7.15	31.59	215.25	56*
	Батон пшеничный	60	4.32	1.62	29.46	151.32	121*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
	Блинчики с маслом (2 шт.)	90	4.59	13.41	26.19	250.20	225*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555.00	15.42	22.18	98.24	662.37	
ОБЕД	Щи с мясом и сметаной	250	8.00	7.75	9.50	139.00	30*
	Плов с курицей	280	29.68	17.36	44.52	452.76	79*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.28	17.68	96.00	119*
	Кисель витаминный	200	0.00	0.00	24.00	95.00	3*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930.00	44.34	26.05	129.32	937.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 485.00	59.76	48.23	227.56	1 599.91	

Возрастная категория: 12 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 маслом	205	6.76	7.38	24.80	193.93	206*
	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.42	26.52	144.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		565.00	13.22	9.30	72.72	444.43	
ОБЕД	Икра овощная	100	2.00	9.00	8.60	122.00	135*
	Рассольник с мясом и сметаной	250	8.00	7.75	15.25	163.25	33*
	Курица запеченная	100	24.90	17.00	0.60	255.30	81*
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5.22	4.68	24.48	161.10	227*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.28	17.68	96.00	119*
	Напиток витаминный	200	0.00	0.00	19.00	78.00	2*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930.00	46.38	39.37	107.93	984.43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 495.00	59.60	48.67	180.65	1 428.86	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7.17	7.38	35.05	234.72	123*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0.90	0.00	8.60	38.00	137*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		555.00	12.02	7.93	76.95	439.72	
ОБЕД	Огурцы порционные	100	0.70	0.10	1.70	10.30	28*
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	6.25	10.75	15.75	184.75	36*
	Мясо тушеное (свинина)	100	15.00	24.52	2.63	293.50	88*
	Картофель запеченый с сыром	180	4.86	7.92	29.88	209.70	141*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	27.00	110.00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	34.18	44.30	121.38	1 037.03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 495.00	46.20	52.23	198.33	1 476.75	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с шоколадным соусом	200	24.00	18.80	41.80	438.40	196*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	28.15	19.15	86.20	649.20	
ОБЕД	Маринад из моркови	100	2.00	7.10	10.30	113.20	13*
	Свекольник с мясом и сметаной	250	7.75	11.00	12.25	178.25	32*
	Рыба тушеная с овощами	100	13.80	3.20	5.10	103.90	75*
	Рис отварной с маслом ²	180	4.81	5.99	48.60	266.40	53*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Сок фруктовый в ассортименте ³	200	0.00	0.00	19.60	78.00	107*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	35.33	28.30	140.27	968.53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	63.48	47.45	226.47	1 617.73	

² пищевая ценность указана рис круглозерновой/длиннозерновой

³ пищевая ценность указана на сок ананасовый

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный геркулесовый	250	8.75	8.00	26.00	209.75	45*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	30	0.21	0.00	21.90	90.60	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	12.87	22.79	81.26	596.81	
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	14.70	68.00	133*
	Суп картофельный с мясом	250	7.50	6.75	13.50	144.50	37*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16.50	14.80	6.60	225.20	80*
	Спагетти отварные с маслом	180	7.74	4.86	48.24	268.38	65*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	41.31	28.42	145.26	1 013.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	54.18	51.21	226.52	1 610.27	

¹ пищевая ценность указана на зефир ванильный

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная с	205	7.17	7.38	35.05	234.72	123*
	Хлеб пшеничный	60	4.26	0.42	26.52	144.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		565.00	12.03	8.10	80.77	460.12	
ОБЕД							
	Суп куриный с вермишелью	250	6.00	9.50	11.25	154.50	35*
	Гуляш (свинина)	100	15.18	24.94	3.67	302.30	89*
	Рис отварной с маслом ²	180	4.81	5.99	48.60	266.40	53*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.28	17.68	96.00	119*
	Компот из клубники	200	0.50	0.00	15.84	65.36	111*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830.00	32.75	41.37	119.36	993.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 395.00	44.78	49.47	200.13	1 453.46	

² пищевая ценность указана рис круглозерновой/длиннозерновой

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный рисовый	200	6.60	5.80	23.40	171.60	43*
	Масло сливочное порциями	10	0.08	7.22	0.13	65.43	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
	Блинчики с маслом (2 шт.)	90	4.59	13.41	26.19	250.20	225*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	15.22	26.98	83.02	654.23	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясом	250	7.50	6.75	13.50	144.50	37*
	Курица запеченная	100	24.90	17.00	0.60	255.30	81*
	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5.22	4.68	24.48	161.10	227*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Кисель витаминный	200	0.00	0.00	24.00	95.00	3*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840.00	44.59	29.44	107.00	884.68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 390.00	59.81	56.42	190.02	1 538.91	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	205	8.79	8.32	32.86	241.90	168*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0.90	0.00	8.60	38.00	137*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		575.00	13.80	23.71	81.62	609.36	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	100	3.10	0.20	7.10	41.00	172*
	Суп из овощей с пшеном и мясом	250	7.00	6.75	7.75	119.25	38*
	Рыба тушеная с овощами	100	13.80	3.20	5.10	103.90	75*
	Картофель запеченный с зеленью	180	3.78	5.40	21.06	147.42	204*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Компот из кураги	200	1.00	0.00	23.60	98.40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	35.65	16.56	109.03	738.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 515.00	49.45	40.27	190.65	1 348.11	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	200	25.00	26.00	3.60	348.60	67*
	Батон пшеничный	60	4.32	1.62	29.46	151.32	121*
	Какао с молоком	200	6.64	5.14	18.62	148.40	115*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	36.36	32.76	62.98	694.32	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	250	11.25	7.00	17.25	176.25	34*
	Печень тушенная в красном соусе	100	15.20	7.90	3.80	147.10	192*
	Спагетти отварные с маслом	180	7.74	4.86	48.24	268.38	65*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.28	17.68	96.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830.00	40.65	20.70	120.29	841.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 390.00	77.01	53.46	183.27	1 535.63	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	250	8.00	6.50	22.50	181.00	44*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай травяной	200	0.40	0.20	11.20	47.00	158*
	Блинчики со сгущённым молоком	50	4.45	5.15	23.25	156.95	166*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	16.40	12.20	79.05	504.95	
ОБЕД	Огурцы порционные	100	0.70	0.10	1.70	10.30	28*
	Борщ с мясом и сметаной	250	7.17	10.97	10.92	172.55	31*
	Гуляш (свинина)	100	15.18	24.94	3.67	302.30	89*
	Рис отварной с маслом ²	180	4.81	5.99	48.60	266.40	53*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Сок фруктовый в ассортименте ³	200	0.00	0.00	19.60	78.00	107*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	34.83	43.01	128.91	1 058.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	51.23	55.21	207.96	1 563.28	

² пищевая ценность указана рис круглозерновой/длиннозерновой

³ пищевая ценность указана на сок ананасовый

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром и маслом	200	10.20	7.00	53.60	317.80	125*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	14.35	7.65	94.90	519.20	
ОБЕД	Икра овощная	100	2.00	9.00	8.60	122.00	135*
	Суп овощной с мясом и сметаной	250	7.75	7.75	13.75	157.25	138*
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16.50	14.80	6.60	225.20	80*
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8.64	6.12	40.68	252.36	54*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	27.00	110.00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	42.26	38.68	141.05	1 095.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	56.61	46.33	235.95	1 614.79	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	250	8.25	7.25	29.25	214.50	43*
	Масло сливочное порциями	10	0.08	7.22	0.13	65.43	2*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	40	0.12	0.00	24.00	117.20	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	13.80	16.02	88.68	587.03	
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	250	11.25	7.00	17.25	176.25	34*
	Биточек мясной "Пионерский"	100	19.80	13.30	9.20	235.30	91*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3.96	4.68	30.78	181.62	51*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Напиток витаминный	200	0.00	0.00	19.00	78.00	2*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840.00	41.98	25.99	120.65	899.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 390.00	55.78	42.01	209.33	1 486.98	

¹ пищевая ценность указана на мармелад фруктово-ягодный

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка овсяно-творожная со сгущённым молоком	200	29.84	15.66	43.44	436.38	240*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Горячий шоколад	200	3.20	3.20	14.60	100.80	116*
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0.90	0.00	8.60	38.00	137*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	37.49	19.21	88.74	695.18	
ОБЕД							
	Маринад из моркови	100	2.00	7.10	10.30	113.20	13*
	Суп куриный с вермишелью	250	6.00	9.50	11.25	154.50	35*
	Рыба тушеная с овощами	100	13.80	3.20	5.10	103.90	75*
	Рис отварной с маслом ²	180	4.81	5.99	48.60	266.40	53*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Сок фруктовый в ассортименте ³	200	0.00	0.00	19.60	78.00	107*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	33.58	26.80	139.27	944.78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	71.07	46.01	228.01	1 639.96	

² пищевая ценность указана рис круглозерновой/длиннозерновой

³ пищевая ценность указана на сок ананасовый

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	205	6.76	7.38	24.80	193.93	206*
	Масло сливочное порциями	25	0.12	18.05	0.32	163.57	2*
	Конфитюр фруктовый порционный	25	0.10	0.07	10.62	43.25	3*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
	Блинчики с маслом (1 шт.)	45	2.29	6.70	13.09	125.10	225*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	13.02	32.55	81.93	691.45	
ОБЕД							
	Суп картофельный с колбасками и гренками	262	4.74	4.66	19.25	137.70	203*
	Филе птицы тушеное с овощами	100	21.90	3.80	1.40	127.00	177*
	Спагетти отварные с маслом	180	7.74	4.86	48.24	268.38	65*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	27.00	110.00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		852.00	41.75	14.33	140.31	871.86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 402.00	54.77	46.88	222.24	1 563.31	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 3

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	20.80	21.80	3.60	293.60	66*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00	24*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	25.15	22.75	54.80	538.20	
ОБЕД							
	Борщ с мясом и сметаной	250	7.17	10.97	10.92	172.55	31*
	Жаркое с курицей	200	14.80	20.40	21.00	327.00	198*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	100	0.70	0.00	73.00	302.00	162*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860.00	29.84	32.38	160.34	1 075.13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 410.00	54.99	55.13	215.14	1 613.33	

¹ пищевая ценность указана на зефир ванильный

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 4

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом	205	7.79	11.89	26.65	244.56	59*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Конфитюр фруктовый порционный	25	0.10	0.07	10.62	43.25	3*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Блинчики со сгущённым молоком	50	4.45	5.15	23.25	156.95	166*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	16.25	31.90	93.88	740.42	
ОБЕД							
	Рассольник с мясом и сметаной	250	8.00	7.75	15.25	163.25	33*
	Филе птицы тушеное с овощами	100	21.90	3.80	1.40	127.00	177*
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4.32	5.94	29.52	187.92	55*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Напиток витаминный	200	0.00	0.00	19.00	78.00	2*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840.00	41.19	18.50	109.59	784.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 390.00	57.44	50.40	203.47	1 525.37	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 4

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	258	8.51	9.29	31.22	244.07	206*
	Сыр порциями	10	2.44	2.36	0.00	31.00	1*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с молоком	200	1.80	1.20	13.20	69.90	112*
	Кондитерское изделие промышленного производства ¹	35	0.10	0.00	21.00	102.55	162*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		553.00	16.40	13.20	87.52	567.52	
ОБЕД							
	Маринад из моркови	100	2.00	7.10	10.30	113.20	13*
	Суп куриный с рисом и томатом	250	6.25	9.50	16.00	174.75	40*
	Мясо тушеное (свинина)	100	15.00	24.52	2.63	293.50	88*
	Картофель отварной с маслом и зеленью	180	3.96	4.68	30.78	181.62	51*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Компот из вишни	200	0.20	0.00	15.56	63.20	100*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	34.38	46.81	119.69	1 055.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 493.00	50.78	60.01	207.21	1 622.57	

¹ пищевая ценность указана на мармелад фруктово-ягодный

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 4

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с яблоками со сгущённым молоком	200	25.60	19.60	43.80	454.60	145*
	Батон пшеничный	60	4.32	1.62	29.46	151.32	121*
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.20	0.00	11.00	45.60	113*
	Фрукты в ассортименте (груша)	100	0.40	0.30	8.20	36.60	25*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560.00	30.52	21.52	92.46	688.12	
ОБЕД							
	Огурцы порционные	100	0.70	0.10	1.70	10.30	28*
	Суп из овощей с гренками	250	3.75	9.25	19.00	172.00	46/1*
	Филе птицы тушеное в сливочном соусе	100	17.80	6.00	4.40	143.00	195*
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8.64	6.12	40.68	252.36	54*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.28	17.68	96.00	119*
	Компот из сухофруктов	200	0.40	0.00	27.00	110.00	98*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930.00	37.55	22.41	132.78	892.44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	68.07	43.93	225.24	1 580.56	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 4

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом	205	6.31	7.15	31.59	215.25	56*
	Масло сливочное порциями	20	0.16	14.44	0.26	130.86	2*
	Конфитюр фруктовый порционный	25	0.10	0.07	10.62	43.25	3*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	11.00	44.80	114*
	Блинчики со сгущённым молоком	50	4.45	5.15	23.25	156.95	166*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	14.77	27.16	98.82	711.11	
ОБЕД							
	Горошек консервированный	100	3.10	0.20	7.10	41.00	172*
	Суп картофельный с мясом	250	7.50	6.75	13.50	144.50	37*
	Рыба запеченная с сыром	100	21.40	3.80	3.50	134.30	146*
	Картофель запеченный	180	3.78	5.40	21.06	147.42	52*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Компот из кураги	200	1.00	0.00	23.60	98.40	102*
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	43.75	17.16	113.18	794.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	58.52	44.32	212.00	1 505.51	

Возрастная категория: 12 и старше

Неделя: 4

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с вермишелью	200	6.40	5.20	18.00	144.80	44*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
	Чай с шиповником	200	0.40	0.60	17.80	78.60	160*
	Фрукт в ассортименте (мандарин)	100	0.90	0.00	8.60	38.00	137*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550.00	11.25	6.15	66.50	381.40	
ОБЕД							
	Икра овощная	100	2.00	9.00	8.60	122.00	135*
	Рассольник с мясом и сметаной	250	8.00	7.75	15.25	163.25	33*
	Гуляш (свинина)	100	15.18	24.94	3.67	302.30	89*
	Рис отварной с маслом ²	180	4.81	5.99	48.60	266.40	53*
	Хлеб ржаной	60	3.42	0.66	22.32	108.78	120*
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.35	22.10	120.00	119*
Сок фруктовый в ассортименте ³	200	0.00	0.00	19.60	78.00	107*	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940.00	36.96	48.69	140.14	1 160.73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 490.00	48.21	54.84	206.64	1 542.13	

³ пищевая ценность указана на сок ананасовый