

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 5»

Е.С. Крылова

« 02 » сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.Г. Байбак И.Г.

Л.Г. Байбак

« 02 » сентября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

МБОУ «СОШ № 5» г. Братска

категория 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,07	21,62	4,57	256,02	пром.
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		1365	27,37	31,07	94,20	778,06	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп картофельный с рисом 250	250	1,87	3,62	20,55	115,91	1 033,06
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,90	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,71	85,40	пром.
	Итого за обед		960	26,84	25,27	129,55	839,09
полдник	Пирожок рис, яйцо	75	8,08	10,77	33,19	266,00	233
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		405	14,31	17,57	76,21	525,10	
Итого за день		2 730	68,52	73,91	299,96	2 142,25	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Каша ячневая молочная с маслом 200/10	210	4,18	6,73	21,14	171,70	307,02
	Запеканка творожная Школьная 95	95	8,95	7,49	11,57	143,84	159,16
	Соус молочный "Шоколадный"	30	1,17	0,87	4,13	19,03	485
	Чай "Смородинка"	200	0,26	0,09	18,98	77,70	350,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		633	20,31	17,00	98,84	634,49	
обед	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,10	пром.
	Суп из овощей.250	250	1,65	3,98	16,56	104,19	1 030,05
	Шницель рубленый 100	100	16,93	14,45	18,01	290,31	775,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
Итого за обед		940	32,55	24,37	141,56	955,59	
полдник	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,79	349,64	
Итого за день		1 973	62,33	52,29	295,19	1939,72	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,63	3,53	пром.
	Биточки по-Братски 100	100	9,74	14,87	8,17	194,65	760,06
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		585	22,58	21,81	101,14	690,81	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета рубленая из птицы	100	18,03	15,58	19,12	288,04	103,02
	Рагу овощное	180	2,87	7,13	19,03	168,98	413
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
Итого за обед		940	35,98	36,52	128,59	998,95	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		360	13,13	18,68	53,98	436,83	
Итого за день		1 885	71,69	77,01	283,71	2126,59	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Горошек зеленый	10	0,31	0,02	0,65	4,02	пром.
	Биточки рыбные Сочные 100	100	6,92	13,58	8,55	154,12	127,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		570	19,51	22,78	90,13	623,46	
обед							
	Закуска из консервированных огурцов	100	0,72	10,08	1,35	98,92	429,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Мясо тушеное 60/50	110	13,05	23,66	4,03	279,91	54,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
Итого за обед		960	32,76	47,06	125,19	1049,89	
полдник							
	Блинчики	100	8,18	5,88	34,13	222,28	330
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		400	14,38	11,28	51,93	366,88	
Итого за день		1 930	66,65	81,12	267,25	2040,23	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Сыр порциями	15	3,95	3,99				
	Каша пшеничная молочная с маслом 200/10	210	3,83	8,49	22,59	51,69	пром.	
	Залепанка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	9,03	7,99	17,88	194,39	305	
	Чай с сахаром					160,26	159,13	
	Батон	200	0,19	0,05		18,24	74,10	
	Хлеб ржаной	50	3,75	1,45		25,70	141,50	
Итого за завтрак		30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.	
обед		605	22,73	22,34	94,44	673,18	пром.	
	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,98	10,17	3,42	109,17	431,02	
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110	
	Биточки из печени Восторг с соусом сметанно-томатным 80/30	110	12,98	5,88	18,17	165,16	979,01	
	Макаронные отварные (рожек витой)	180	5,51	4,69		33,81	199,49	
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10		22,61	91,73	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56		34,44	164,08	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49		13,37	68,32	
	Итого за обед		960	29,37	27,78	145,36	916,48	пром.
	полдник	Ватрушка с творогом	75	10,01	5,15	32,14	215,35	214,01
Ряженка 2,5%		200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.	
Яблоки свежие		100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.	
Итого за полдник		375	16,21	10,55	50,34	361,55	пром.	
Итого за день		1 940	68,31	60,67	290,14	1951,21		

1 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	3758	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее	752	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней	4 760	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее	952	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней	1940	67,50	69,00	287,25	2040,00
Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 дней	10458	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мясо тушеное 50/50	100	10,88	23,66	4,03	241,71	54,04
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		560	22,37	31,64	96,61	764,22	

обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,24
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	Итого за обед	950	30,61	31,88	129,94	896,13	
	полдник	Запеканка творожная Школьная 70	70	8,06	6,41	10,54	127,71
Молоко питьевое пастеризованное 3,2%		200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
Яблоки свежие		100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		370	14,26	13,21	29,74	290,51	
Итого за день	1 880	67,24	76,73	256,29	1950,86		

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,63	3,53	пром.
	Оладьи из печени Нежные 90/30	120	7,59	14,12	12,35	206,84	84,1
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		605	17,78	21,15	91,97	639,15	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета мясная Особая 100	100	14,78	13,43	12,52	279,54	53,12
	Макароны отварные (рожок витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Компот из кураги	200	0,98	0,06	27,44	114,17	361
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	Итого за обед		940	35,35	31,99	144,01	1050,33
полдник	Булочка с творогом	75	10,96	3,74	28,68	198,28	214,02
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		375	17,56	8,94	44,18	333,48	
Итого за день		1 920	70,69	62,08	280,16	2022,96	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Мармелад трицветик	18	0,02		7,29	29,48	пром.
	Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром.
	Каша геркулес молочная с маслом 220/10	230	7,45	8,67	31,55	231,05	296,02
	Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		648	28,89	29,57	98,75	784,61	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Ежики куриные 75/50	125	13,36	7,21	11,78	178,08	113
	Картофель отварной с маслом	180	3,46	3,79	26,64	160,58	241
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,71	85,40	пром.
Итого за обед		985	29,15	26,97	129,03	884,04	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
Итого за полдник		390	12,76	18,88	80,10	542,53	
Итого за день		2 023	70,80	75,42	307,88	2211,18	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2.

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,63	3,53	пром.
	Котлета кур в сырной панировке 100	100	14,51	11,43	13,61	178,01	103,11
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		585	28,68	20,08	104,65	687,18	
обед	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	21,40	пром.
	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами 250	250	4,27	4,18	18,57	123,09	525,04
	Гуляш из свинины 60/50	110	13,30	25,99	5,41	307,42	91,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	Итого за обед		950	35,68	37,77	130,61	1003,85
полдник	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 935	73,83	68,77	289,65	2039,07	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2.

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром.
	Котлета рыбная "Емеля" ..	100	4,75	5,36	12,76	114,04	783,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чай "Брусничка"	200	0,26	0,09	13,19	54,61	350,22
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		580	14,78	12,56	86,77	524,84	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Курица рубленая под сыром	100	11,92	8,71	7,50	157,38	780,01
	Рис по-монастырски	180	4,16	7,76	36,92	233,63	201
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	Итого за обед		950	26,71	32,39	136,66	925,65
полдник	Булочка Веснушка	100	7,65	11,65	47,44	328,04	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		400	13,45	17,05	78,84	525,44	
Итого за день		1 930	54,94	62,00	302,27	1975,93	

2 неделя

Итого за завтрак за 5 дней

2978	112,50	115,00	478,75	3400,00
------	--------	--------	--------	---------

Среднее	596	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	4 775	157,50	161,00	670,25	4760,00
-------------------------	-------	--------	--------	--------	---------

Среднее	955	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1935	67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Среднее	387	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	9688	337,50	345,00	1436,25	10200,00
---------------------------	------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	6736	225,00	230,00	957,50	6800,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	674	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	9 535	315,00	322,00	1340,50	9520,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	954	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3875	135,00	138,00	574,50	4080,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	20146	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	--	-------	-------	--------	---------

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: понедельник

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	пром.
	Птица тушенная в соусе 60/50	110	10,65	8,37	3,64	125,54	110,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кофейный напиток на мологе	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		600	28,13	18,56	93,77	661,01	
обед	Салат из свеклы	100	1,29	8,88	7,36	124,91	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Биточки рыбные Диетические 100	100	15,35	11,20	15,20	243,40	127,09
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,10		25,40	105,60	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,61	16,71	85,40	пром.
	Итого за обед		960	31,16	32,42	140,42	1001,68
полдник	Булочка дорожная	75	9,98	13,29	41,07	312,13	202,02
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		375	16,18	20,09	60,27	474,93	
Итого за день		1 935	75,47	71,07	294,46	2 137,62	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: вторник

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом 240/10	250	3,56	7,68	23,46	161,48	305,03
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 105/5	110	9,38	14,02	1,53	173,53	192
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак		640	19,67	23,52	80,92	612,55
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Шницель по-Романовски 100	100	13,56	13,26	15,54	263,62	775,08
	Капуста тушенная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226
	Кисель из свежих яблок	200	0,01		29,28	117,15	356
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	Итого за обед		940	31,26	31,05	124,64	926,06
полдник	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	9,03	7,99	17,88	160,26	159,13
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		400	11,38	9,56	45,75	295,24	
Итого за день		1 980	62,31	64,13	251,31	1833,85	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: среда

(лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром. 497,03	
	Котлета Московская с маслом сливочным 100/5	105	8,22	24,76	12,25	269,25		
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79		
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,10	18,55	76,62		1 003,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50		350,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24		пром.
Итого за завтрак		1325	18,62	31,51	103,77	772,68	пром.	
обед	Огурец свежий с маслом растительным	100	0,72	8,88	2,25	91,82	993	
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110	
	Котлета сельская запеченная	100	14,05	11,46	10,27	215,40	51	
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370	
	Сок фруктовый яблочный	200	1,00		20,20	84,80	пром.	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.	
Итого за обед		950	31,08	31,97	133,88	942,44	пром.	
полдник	Булочка Российская	75	11,63	6,93	48,35	323,37	207,01	
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.	
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.	
Итого за полдник		375	17,83	12,13	77,45	511,37	пром.	
Итого за день		2 650	67,73	75,61	315,10	2226,49		

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: четверг

(лист 14)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Горошек зеленый	15	0,47	0,03	0,98	6,03	пром. 127,24	
	Котлета рыбная в сырной панировке	100	14,76	12,01	13,64	222,72		
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17		252,02
	Чайный напиток Росинка	200	0,44	0,05	18,74	77,10		350,04
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50		пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24		пром.
Итого за завтрак		575	25,22	19,16	93,42	657,76		
обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	0,98	10,17	3,42	109,17	431,02	
	Суп из овощей 250	200	1,65	3,98	16,56	104,19	1030,05	
	Печень тушеная в соусе красном основном 50/50	100	12,41	11,54	14,73	203,42	88,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254	
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	пром.	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.	
Итого за обед		890	32,78	32,97	135,50	959,07		
полдник	Пирожок с капустой	100	6,91	11,22	39,72	287,66	228	
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.	
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.	
Итого за полдник		400	13,51	16,42	55,22	422,86	пром.	
Итого за день		1 865	71,51	68,55	284,14	2039,69		

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: пятница

(лист 15)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша Дружба с маслом 200/10	210	4,39	9,77	25,73	208,54	306
	Запеканка творожная Школьная 90	90	8,48	8,41	11,54	130,84	159,23
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	81,83	473
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		605	20,66	22,25	106,87	696,00	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета Пожарская 100	100	16,40	12,58	17,60	249,22	793
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	Итого за обед		950	31,22	32,59	135,81	930,75
полдник	Язычок слоеный	50	2,40	5,40	30,36	189,40	327
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		350	8,60	10,80	48,56	335,60	
Итого за день		1 905	60,48	65,64	291,24	1962,35	

3 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	3745	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее	749	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней	4 690	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее	938	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней	1900	67,50	69,00	287,25	2040,00
Среднее	380	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 дней	10335	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: понедельник

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							

Сыр порциями	10	2,63	2,66		34,46	пром.
Каша рисовая молочная с маслом 240/10	250	4,68	9,01	36,83	235,52	306,01
Омлет натуральный с маслом 105/5	110	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак	650	26,1	29,91	96,74	759,6	пром.
обед						
Помидор свежий с маслом растительным	100	0,98	10,17	3,42	109,17	431,02
Суп крестьянский 250 (пшено)	250	2,12	6,05	10,5	104,7	1 006
Тефтели рыбные в соусе 75/50	125	9,46	11,22	13,47	175,65	142,02
Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром.
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,61	16,71	85,4	пром.
Итого за обед	975	26,0	33,86	123,07	882,97	пром.
полдник						
Булочка с повидлом	75	4,17	9,51	54,01	321,06	212
Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	пром.
Итого за полдник	375	10,37	16,31	73,21	483,86	пром.
Итого за день	2 000	62,47	80,08	293,02	2 126,43	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: вторник

(лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром.
	Котлета куриная Диетическая 100	100	11,35	11,52	13,35	176,81	783,05
	Капуста тушеная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		580	22,17	17,45	80,76	553,19	
обед	Огурец свежий с маслом растит	100	0,72	8,88	2,25	91,82	993
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Гуляш из птицы 60/50	110	15,24	8,04	3,31	146,56	1 041,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кисель фруктовый Витаминчик	200	0,29		25,83	104,5	356,01
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
Итого за обед		950	38,12	27,99	130,99	926,72	
полдник	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 930	69,76	56,36	266,14	1 827,95	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: среда

(лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,5	2,82	пром.
	Печень тушеная в соусе молочном 60/60	120	8,74	10,55	11,98	167,73	88,08
	Макаронь отварные (ригатони)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	268,02
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		600	21,69	18,45	102,39	662,76	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник домашний 250	250	1,98	4,88	19,45	131,4	749,02
	Котлета куриная Рябушка 100	100	18,95	11,85	18,75	256,42	783
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток из с/фр	200	0,38		28,9	117,11	374
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
Итого за обед		940	33,52	31,93	141,39	986,95	
полдник	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		360	12,73	18,88	56,28	446,23	
Итого за день		1 900	67,94	69,26	300,06	2 095,94	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: четверг

(лист 19)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,28	пром. 775,12
	Котлета рубленая из мяса с маслом сливочным 100/5	105	8,96	26,98	16,21	322,35	
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		585	19,56	33,73	107,73	825,78	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,73	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,62	3,71	19,54	109,61	110,08
	Колбаски детские в соусе 70/30	100	9,58	22,11	11,45	265,66	53,1
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,68	4,09	39,53	279,68	256,01
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	пром.
	Батон	70	5,25	2,03	35,98	198,1	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	Итого за обед		940	26,5	41,31	142,35	1098,15
полдник	Сырники из творога с повидлом 60/20	80	17,82	4,2	35,21	236,97	177,03
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		380	24,42	9,4	50,71	372,17	
Итого за день		1 905	70,48	84,44	300,79	2 296,10	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: пятница

(лист 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,3	2	пром. 783,08
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,9	131,35	
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		590	22,98	15,46	91,13	598,67	
обед	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	431
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	1,74	3,49	16,98	91,66	549,11
	Биточки Школьные	100	16,05	16,48	9,85	235,46	52,04
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый яблочный	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,49	13,37	68,32	пром.
	Итого за обед		940	33,36	25,91	132,45	865,21
полдник	Пряник шоколадный	50	4,71	8,09	21,26	192,3	пром.
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		350	10,51	13,49	52,66	389,7	
Итого за день		1 880	66,85	54,86	276,24	1 853,58	

4 неделя

Итого за завтрак за 5 дней

3005	112,50	115,00	478,75	3400,00
------	--------	--------	--------	---------

Среднее	601	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	4 745	157,50	161,00	670,25	4760,00
-------------------------	-------	--------	--------	--------	---------

Среднее	949	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1865	67,50	69,00	287,25	2040,00
----------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Среднее	373	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	9615	337,50	345,00	1436,25	10200,00
---------------------------	------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	6750	225,00	230,00	957,50	6800,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	675	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	9 435	315,00	322,00	1340,50	9520,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	944	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3765	135,00	138,00	574,50	4080,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	377	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	19950	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	13486	450,00	460,00	1915,00	13600,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	674	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 20 дней	18 970	630,00	644,00	2681,00	19040,00
--------------------------	--------	--------	--------	---------	----------

Среднее	949	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 20 дней	7640	270,00	276,00	1149,00	8160,00
-----------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	382	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 20 дней	40096	1350,00	1380,00	5745,00	40800,00
----------------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--