

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 1 - завтрак					
129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	207	6.20	9.60	26.60	211.60
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	3.94	0.00	31.30	142.37
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.08	189.16
366	Сыр "Российский"	20	4.66	5.90	0.00	72.80
365	Масло сливочное порциями	10	0.10	7.20	0.10	66.00
246	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.10	2.30	11.50
	Итого:	617	21.77	23.60	98.38	678.00
	день 1 - обед					
2	Салат из свежих помидор	100	1.10	5.00	4.70	62.90
39	Борщ с капустой и картофелем	260	2.30	7.20	13.40	127.00
87	Суфле "Рыбка золотая" с маслом сливочным	100	17.05	10.23	14.68	186.64
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	195.20
280	Компот из изюма (с-витаминизация)	200	0.33	0.00	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	23.80	118.23
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.44	16.2	80
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	13.60	90.00
	Итого:	1175	32.01	32.33	135.32	951.95
	ИТОГО:		53.78	55.93	233.70	1629.95

Сезон: летний

Возрастная категория: 11и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 2 - завтрак					
130	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	207	2.20	8.20	21.00	172.00
149	Какао с молоком	200	7.62	3.15	21.49	125.62
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	40.08	201.16
365	Масло сливочное порциями	15	0.15	10.80	0.15	99.00
	Фрукт (груша)	200	2.13	0.60	12.60	82.00
	Итого:	702	22.50	23.55	95.32	679.78
	день 2 - обед					
246	Овощная нарезка (огурец)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	167.00
63	Гуляш	100/100	9.54	17.39	4.00	104.45
97	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.11	294.00
153	Компот из плодов сушеных (из яблок, С-витаминация)	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	118.23
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	80
	Фрукт (мандарин)	100	0.8	0.3	9.4	48
	итого:	1090.0	31.53	32.53	136.05	951.85
	ИТОГО:		54.03	56.08	231.37	1631.63
	Фрукт (банан)	200	3	1	22.2	161
	Фрукт (мандарин)	100	0.8	0.3	9.4	48

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 3 - завтрак					
125	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7.06	7.53	25.63	192.13
275	Кисель из повидла, джема, варенья	200	3.94	0	31.3	142.37
	Хлеб пшеничный	90	7.11	0.90	42.84	212.82
366	Сыр "Российский"	15	3.5	4.42	0	54.6
365	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.2	0.1	66
246	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
	Итого:	615	22.51	23	96.08	682
	день 3 - обед					
246	Овощная нарезка(помидор)	100	0.55	0.10	2.30	11.50
42	Рассольник ленинградский со сметаной	260	5.03	11.30	32.38	149.60
181	Жаркое по-домашнему	280	16.95	19.58	12.01	370.00
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0.54	0.00	26.46	112.05
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	118.23
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.66	24.6	120
	Фрукт (яблоко)	150	0.6	0.06	13.7	70.5
	Итого:	1090	31.58	32.20	135.25	951.88
	ИТОГО:	1705	54.09	55.20	231.33	1633.88

112	Омлет натуральный	200	10.39	15.67	20.00	370.67
146	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00

	Хлеб пшеничный	100	9.83	1.00	43.22	235.50
	Сыр "Костромской"	20	4.27	5.47	10.67	52.80
Зв	овощная нарезка (помидор п/п)	100	2.10	0.20	13.80	23.00
	Итого:	620	24.89	25.34	105.29	741.97

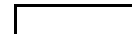
Сезон: летний
 возраст: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 4 - завтрак					
1	салат из свежих огурцов с яйцом	100	6.65	3.91	13.00	115.77
121	Каша гречневая на молоке вязкая с маслом сливочным	200	6.00	9.40	31.00	240.00
295	Чай с молоком	200	2.60	2.34	15.90	80.50
	Хлеб пшеничный	70	5.97	1.8	35.32	165.53
365	Масло сливочное порциями	15	0.15	10.8	0.15	99
	Итого:	585	21.37	25.38	95.37	680.9
	день 4 - обед					
41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2.30	6.30	10.30	109.00
212	Птица отварная	100	18.75	2.59	42.47	270.93
224	Рис отварной	180	2.52	15.16	43.12	270.99
141	Соус томатный	50	1.30	4.80	4.70	70.00
293	Сок фруктовый (вишневый)	200	2.00	0.32	5.80	36.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.2	40
	Фрукт (апельсин)	200	1.86	0.60	17.94	85.40
	Итого:	1040	32.42	32.29	135.50	953.26
	ИТОГО:		53.79	57.67	230.87	1634.16

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 5 - завтрак					
127	Каша пшенная молочная	207	0.70	9.20	33.40	240.00
149	Какао с молоком	200	8.97	3.40	21.74	136.22
365	Масло сливочное порциями	10	0.10	7.20	0.10	66.00
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.80	38.08	189.16
366	Сыр "Костромской0	15	6.41	2.42	2.00	49.00
	Итого:	550	22.50	23.02	95.32	680.38
	день 5 - обед					
246	Овощная нарезка(помидор)	100	0.55	0.10	2.30	11.50
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2.00	2.40	14.80	90.00
76	Котлета "Загадка"	100	13.90	10.10	11.80	186.20
93	Розовое пюре	180	4.37	11.97	10.19	146.20
141	Соус томатный	50	1.30	4.80	4.70	70.00
156	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00
	Хлеб пшеничный	60	7.20	0.60	28.56	141.88
	Хлеб ржаной	80	2.08	0.88	22.20	121.22
	Фрукт (яблоко)	200	0.80	0.80	15.60	92.00
	Итого:	1205	32.30	31.65	134.35	952.00
	ИТОГО:		54.80	54.67	229.67	1632.38



Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	день 6 - завтрак					
16	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3.00	103.60
102	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6.55	8.33	35.09	241.10
286	Кофейный напиток	200	4.78	0.74	17.10	100.92
	Хлеб пшеничный	100	9.90	4.00	40.60	236.46
	Итого:	600	21.95	23.15	95.79	682.08
	день 6 - обед					
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	167.00
82	Колбаска "Витаминка"	100	6.07	15.27	6.08	220.36
137	Каша пшенная вязкая	180	7.88	7.70	31.80	204.00
293	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	5.80	36.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.04	94.58
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.66	24.60	120.00
	Фрукт (банан)	150	2.45	2.37	24.43	110.00
	Итого:	980.0	31.72	32.20	134.05	951.94
	ИТОГО:		53.67	55.35	229.84	1634.02

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	7 день - завтрак					
112	Омлет натуральный	200	6.67	13.4	39.53	306.1
146	Чай с лимоном	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	100	9.90	3.30	40.96	236.46
366	Сыр Российский"	20	4.66	5.9	0	72.8
246	Овощная нарезка (огурец)	100	0.8	0.1	3.22	16.17
	Итого:	620	22.15	22.7	95.75	680.17
	7 день - обед					
2	Салат из свежих помидор	100	1.10	5.00	4.70	62.90
39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2.30	7.20	13.40	127.00
90	Котлета рыбная "Любительская"	100	13.79	10.44	3.47	102.93
97	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.40	264.60
153	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	108.23
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.66	24.6	110
	Фрукт (груша)	200	0.8	0.6	18.9	53
	Итого:	1150	32.80	31.78	162.67	952.66
	ИТОГО:	1770	54.95	54.48	258.42	1632.83

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	8 день - завтрак					
106	Запеканка из творога	200	13.87	15.92	45.45	377.11
138	Соус молочный	50	1.30	3.33	4.00	51.00
146	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	70	5.97	2.9	30.92	165.53
246	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
	Итого:	620	22.06	22.25	95.63	658.45
	8 день - обед					
246	Овощная нарезка (помидор п\п)	100	0.55	0.10	2.30	11.50
59	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом)	250/20	3.44	3.75	57.34	309.56
81	Фрикадельки "Петушок"	100	16.05	22.43	19.37	298.70
96	Капуста тушеная в сметане	180	4.14	9.90	16.70	135.30
293	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	2	0.2	5.8	36
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.28	60.94
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.2	40
	Фрукт (мандарин)	150	1.20	0.45	10.15	60.00
	Итого:	1060	31.07	32.30	134.14	952.00
	ИТОГО:	1680	53.13	54.55	229.77	1610.45

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	9 день - завтрак					
128	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	8.24	7.00	26.41	231.83
289	Напиток из шиповника	200	0.68	0.00	21.01	48.64
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.80
	Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	42.84	212.82
365	Масло сливочное порциями	15	0.15	10.80	0.15	99.00
	Фрукт (мандарин)	100	0.80	0.30	5.10	25.00
	Итого:	645	22.06	23.60	95.79	680.09
	9 день - обед					
246	Овощная нарезка(огурец п\п)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
44	Агырчи шyd со сметаной	260	7.90	7.50	16.50	151.90
451*	Котлеты, биточки, шницели	100	13.30	11.80	42.07	346.67
93	Розовое пюре	180	4.37	11.97	10.19	146.20
156	Напиток лимонный	200	0.10	0.00	24.20	93.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.28	70.94
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.44	16.4	80
	Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	7.80	47.00
	Итого:	1010	31.88	32.51	134.66	951.88
	ИТОГО:	1655	53.94	56.11	230.45	1631.97

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	10 день - завтрак					
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5.60	15.16	33.61	259.60
286	Кофейный напиток	200	4.78	0.74	17.10	100.92
366	Сыр порциями (костромской)	15	3.50	4.42	0.00	54.60
	Хлеб пшеничный	70	5.97	1.8	33.32	165.53
	Фрукт (банан)	100	3.50	0.50	12.00	96.00
	Итого:	585	23.35	22.62	96.03	676.65
	10 день - обед					
245	овощная нарезка (помидор п/п)	100	0.55	0.10	2.30	11.50
138	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	10.67	0.50	14.89	158.55
63	Гуляш	100/100	9.54	16.39	4	121.61
224	Рис отварной	180	2.52	15.16	43.12	272.99
280	Компот из изюма (С- витаминизация)	200	0.33	0.00	22.66	91.98
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	18.04	94.58
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.22	8.20	40.00
	Фрукт (банан)	200	3.00	1.00	22.20	161.00
	Итого:	1180	31.09	33.77	135.41	952.21
	ИТОГО:		54.44	56.39	231.44	1628.86

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	11 день - завтрак					
112	Омлет натуральный	200	6.67	13.4	39.53	306.1
146	Чай с лимоном	200	0.12	0.00	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.8	38.08	189.16
	Сыр "Российский"	20	4.66	5.90	0.00	72.80
246	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
	конфета желейная	30	3.57	2.67	2.88	47.28
	Итого:	630	22.14	22.87	95.75	680.15
	11 день - обед					
246	Овощная нарезка(огурец свежий)	100	0.80	0.10	3.22	16.17
42	Рассольник ленинградский	260	5.03	11.30	32.38	149.60
68	Биточки по-белорусски	100	14.32	4.43	33.50	297.34
92	Картофельное пюре	180	3.84	8.16	26.28	196.20
293	Сок фруктовый	200	2.00	0.20	5.80	36.00
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	23.8	112.23
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.33	12.3	60
	Фрукт (апельсин)	200	1.86	0.60	17.94	84.40
	Итого:	1120	31.50	32.60	135.00	951.94
	ИТОГО:		53.64	55.47	230.75	1632.09
	конфета желейная	20	0.11	0.53	20.65	10.00
	Итого:	627	24.27	25.12	105.18	733.20

Сезон: летний

Возрастная категория: 11 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	12 день - завтрак					
128	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	205	6.30	14.60	26.70	257.80
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	27.50	190.00
	Хлеб пшеничный	80	8.27	0.80	32.53	188.40
	Сыр "Российский"	20	6.60	5.80	0.00	52.80
	Фрукт (мандарин)	150	1.20	0.45	15.30	60.00
	Итого:	550	24.75	25.65	105.03	749.00
	12 день - обед					
13	Салат из свежей капусты	100	1.43	5.71	11.43	85.70
46	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.87	2.50	20.00	120.00
86	рыба, запеченная в яйце	100	15.70	15.80	3.00	225.30
92	Картофельное пюре	200	4.27	9.17	29.20	218.00
*638	Компот из плодов сушеных (из чернослива, С- витаминизация)	200	0.60	0.00	29.00	116.00
	Хлеб пшеничный	50	5.46	0.50	20.33	117.75
	Хлеб ржаной	60	3.60	0.74	23.87	80.62
	Фрукт (груша)	200	0.80	0.60	8.60	83.00
	Итого:	1160	34.73	35.02	147.43	1046.37
	ИТОГО:		59.48	60.67	252.46	1795.37
	Итого в среднем за 1 день		59.22	60.54	252.69	1785.50

Примерное меню разработано по Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004