

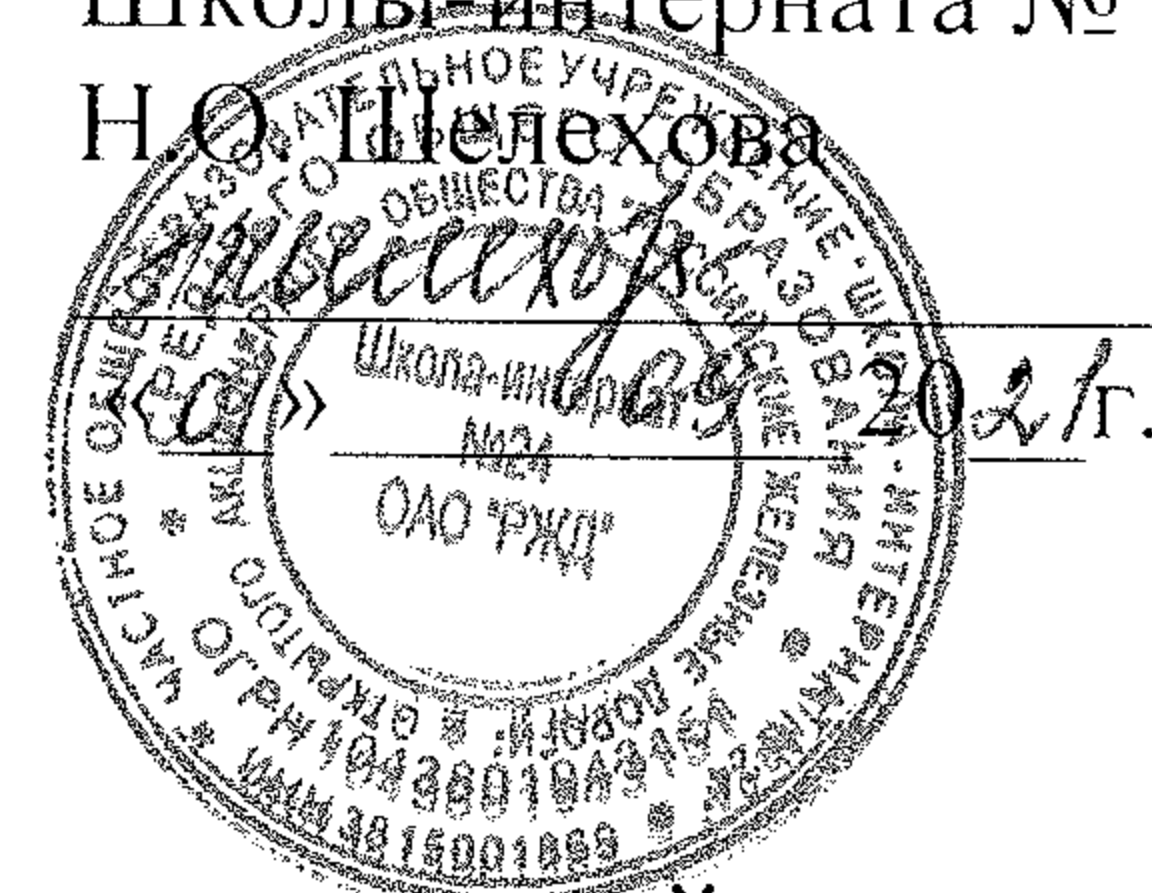
Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 24
среднего общего образования открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Утверждаю:

Директор

Школы-интерната № 24 ОАО «РЖД»

Н.О. Шелехова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 11 ЛЕТ и старше**

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 5-е издание, переработанное и дополненное, Пермь, 2013г., Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа, 2012г., СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарные эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,14	8,16	35,34	252,08	175
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный 40/40	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,40	9,80	47	458e
	Хлеб ржаной 30/0	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,93	9,32	83,52	481,8	
ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка" дети	20	1,02	0,53	7,51	38,55	259
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,22	38,32	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,29	0,53	16,73	76,87	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,38	4,07	35,92	202,02	59
	Рыба, Запеченная с морковью 120	120	23,46	12,25	4,87	223,8	82
	Картофельное пюре	180	4,30	7,09	29,02	197,64	131
	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	8,14	31,07	278
	Хлеб пшеничный 20/30	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	38,09	24,21	104,31	788,53	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120	399.4
	слива	100	0,60	0,60	15,40	72	458e
	Хлеб пшеничный вз50/0	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,95	1,30	65,95	309,5
УЖИН	Винегрет овощной	100	1,47	5,18	8,44	88,15	40
	Запеканка капустная с мясом	250	25,10	20,30	19,70	365,97	111
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный 60/20	60	4,74	0,60	28,98	141	701.2
	Хлеб ржаной 10/40	10	0,66	0,12	3,34	17,4	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	32,22	26,20	69,50	649,04	
УЖИН 2	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	281
	Хлеб пшеничный 20/0	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	8,96	2,90	20,28	149,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	101,44	64,46	360,29	2455,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	101,44	64,46	360,29	2455,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	101,44	64,46	360,29	2455,34	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,70	31,92	4,00	382,44	209
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный вз70/20	70	5,53	0,70	33,81	164,5	701.2
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38	458e
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,28	32,82	54,35	621,46	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток на молоке	180	6,14	6,71	15,75	148,39	272
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	7,32	7,65	30,75	221,59	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	12,37	4,58	62,07	321,75	63
	Котлеты рубленные из птицы	120	14,18	15,48	22,15	275,24	125
	Рагу из овощей200/0	200	6,38	13,00	31,46	271,42	144
	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	8,14	31,07	278
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	36,30	33,66	140,52	986,48	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные грушевый	200	0,80	0,60	22,00	91	399.4
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96	458e
	Хлеб пшеничный вз50/0	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,25	1,60	67,15	304,5
УЖИН	Салат из свежих помидоров	100	0,78	6,20	6,12	82,45	12
	Плов	230	15,34	23,60	45,66	456,69	96
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный 40/40	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	22,83	30,80	96,84	756,66	
УЖИН 2	Кефир (1 вариант)	180	5,40	0,09	7,20	55,8	281
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,98	0,29	16,86	102,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	105,96	106,82	406,47	2993,49	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	105,96	106,82	406,47	2993,49	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	105,96	106,82	406,47	2993,49	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога взросл	200	36,62	25,06	28,68	482,8	213
	Чай с сахаром 200/200	200	0,10	0,00	5,00	19,9	268
	Хлеб пшеничный вз50/0	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43	458e
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	41,57	25,76	65,93	663,2	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 180/0	180	7,00	7,36	15,86	158,9	274
	Бутерброд с маслом 15/10	15/5	1,38	9,38	7,50	116,94	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8,38	16,74	23,36	275,84	
	Борщ ,с капустой и картофелем взр	250	2,18	4,50	13,37	102,92	54
	Гуляш из отварной говядины	100	25,26	26,90	6,12	367,58	93
	Макаронные изделия отварные	180	9,41	5,87	59,78	329,76	202
	Соки овощные, фруктовые и ягодные виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,66	399.4
	Хлеб ржаной 70/40	70	4,62	0,84	23,38	121,8	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	42,07	38,51	135,25	1058,72	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120	267
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96	458e
	Хлеб пшеничный вз50/20	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,25	7,40	54,55	333,5	
УЖИН	Салат из моркови	100	1,10	2,58	6,86	56,02	16
	Рыба, запеченная с картофелем250/0	250	37,25	35,45	26,15	572,05	81
	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	8,14	31,07	278
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	43,30	38,83	67,51	793,14	
УЖИН 2	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	281
	Хлеб пшеничный 20/0	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	8,96	2,90	20,28	149,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	155,53	130,14	366,88	3274	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	155,53	130,14	366,88	3274	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	155,53	130,14	366,88	3274	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	8,34	9,56	36,70	266,08	174
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный 30/30	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	персик	100	0,90	0,10	9,50	45	458e
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,94	14,56	70,01	480,9	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое дет 180	180	5,22	5,76	8,46	108	267
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	6,70	7,64	23,08	189,4	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем взр	250	4,23	3,80	16,90	121,2	52
	Тефтели из говядины (паровые)	100	15,49	16,20	12,03	253,92	106
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,70	5,09	34,51	215,14	165
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	9,98	37,9	291
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,30	25,89	99,78	762,16	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные мультифрукт	200	6,66	0,00	22,46	90,66	399.4
	Пицца "Детская"	150	13,47	10,24	43,32	319,79	249
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	20,13	10,24	65,78	410,45	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	100	2,79	5,15	9,27	95,97	6
	Сельдь с луком	100	14,25	4,13	1,48	100,26	49
	Картофель отварной с маслом	180	5,56	3,31	44,95	232,43	129
	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	8,14	31,07	278
	Хлеб ржаной 40/20	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	25,31	13,07	77,20	529,33	
УЖИН 2	Кефир (1 вариант)	180	5,40	0,09	7,20	55,8	281
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,98	0,29	16,86	102,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	108,36	71,69	352,71	2475,04	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	108,36	71,69	352,71	2475,04	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	108,36	71,69	352,71	2475,04	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом 200/0	200	8,96	10,20	42,04	296,98	73
	Бутерброд с маслом и сыром	20/25/5	0,80	0,72	4,85	27,02	2
	Чай с молоком или сливками	200	3,14	3,20	14,72	100,2	269
	слива	100	0,60	0,60	15,40	72	458e
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,50	14,72	77,01	496,2	
ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка" дети	20	1,02	0,53	7,51	38,55	259
	Кофейный напиток на молоке 180/180	180	6,14	6,71	15,75	148,39	272
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	7,16	7,24	23,26	186,94	
	Рассольник ленинградский взросл	280	2,77	4,45	19,26	129,08	56
	Куры отварные100/0,,	100	18,63	18,78	0,37	244,6	120
	Картофель отварной с маслом	180	5,56	3,31	44,95	232,43	129
	Напиток из плодов шиповника 180/200	180	0,61	0,25	21,28	98,87	286
	Хлеб ржаной 60/40	60	3,96	0,72	20,04	104,4	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,53	27,51	105,90	809,38	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120	267
	груша	100	0,40	0,30	10,30	47	458e
	Хлеб пшеничный вз50/20	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,15	7,20	43,85	284,5	
УЖИН	Печень по-строгановски	120	36,65	23,65	14,38	419,04	95
	Макароны отварные с овощами	200	8,86	2,76	51,38	271,14	208
	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
	Хлеб пшеничный 30/20	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	ИТОГО ЗА УЖИН	600	52,18	27,31	117,15	932,12	
УЖИН 2	Кефир (1 вариант)	180	5,40	0,09	7,20	55,8	281
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,98	0,29	16,86	102,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	121,50	84,27	384,03	2811,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	121,50	84,27	384,03	2811,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	121,50	84,27	384,03	2811,94	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая 250/0	250	10,50	11,73	43,98	324,23	182
	Чай с сахаром 200/200	200	0,10	0,00	5,00	19,9	268
	Бутерброд с маслом	50/10	4,01	3,58	24,24	135,1	1
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,69	19,91	73,50	542,03	
ЗАВТРАК 2	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
	Какао с молоком 180/0	180	7,00	7,36	15,86	158,9	274
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8,18	8,30	30,86	232,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем взр	250	4,23	3,80	16,90	121,2	52
	Рыба отварная с соусом по польски	120	40,43	18,35	5,23	353,82	76
	Каша рисовая рассыпчатая взр	180/0	4,55	3,74	47,50	241,92	169
	Компот из смеси сухофруктов 180/0	180	0,07	0,00	8,14	31,07	278
	Хлеб пшеничный дети20/40	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	54,16	26,69	104,13	882,01	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные грушевый	200	0,80	0,60	22,00	91	399.4
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96	458e
	Хлеб пшеничный вз50/0	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,25	1,60	67,15	304,5
УЖИН	Рагу овощное с мясом	200	17,36	20,30	20,68	336,06	115
	Чай с сахаром 180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, папельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,40	9,80	47	458e
	Хлеб пшеничный вз50/30	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	Хлеб ржаной 70/40	70	4,62	0,84	23,38	121,8	700
	ИТОГО ЗА УЖИН		600	26,58	22,04	87,05	658,88
УЖИН 2	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	281
	Хлеб пшеничный 20/0	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	8,96	2,90	20,28	149,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	123,82	81,44	382,97	2769,12	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	123,82	81,44	382,97	2769,12	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	123,82	81,44	382,97	2769,12	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога взросл	200	36,62	25,06	28,68	482,8	213
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный вз70/20	70	5,53	0,70	33,81	164,5	701.2
	слива	100	0,60	0,60	15,40	72	458e
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	43,00	26,36	86,93	755,82	
	Какао с молоком 180/0	180	7,00	7,36	15,86	158,9	274
	Бутерброд с маслом 15/10	15/5	1,38	9,38	7,50	116,94	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8,38	16,74	23,36	275,84	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками взр	250	2,22	3,10	16,02	101,27	62
	Котлеты или биточки рыбные	120	24,94	24,34	12,28	363,24	83
	Картофельное пюре	180	4,30	7,09	29,02	197,64	131
	Напиток из плодов шиповника 180/200	180	0,61	0,25	21,28	98,87	286
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Хлеб пшеничный 20/0	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	36,95	35,58	104,96	895,02	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120	267
	Булочка домашняя	50	3,93	5,18	30,91	184,38	261
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38	458e
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,53	11,78	47,81	342,38	
УЖИН	Салат из свежих помидоров	100	0,78	6,20	6,12	82,45	12
	Голубцы ленивые взр	200	19,50	23,90	18,96	370,36	116
	Хлеб пшеничный вз50/50	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные апельсиновый	200	1,40	0,20	26,40	120	399.4
ИТОГО ЗА УЖИН		600	28,93	31,40	92,33	777,31	
УЖИН 2	Кефир (1 вариант)	180	5,40	0,09	7,20	55,8	281
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,98	0,29	16,86	102,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	134,77	122,15	372,25	3149,17	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	134,77	122,15	372,25	3149,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	134,77	122,15	372,25	3149,17	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	220	8,82	7,81	41,34	262,97	186
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный 20	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, папельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,40	9,80	47	458e
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13,42	8,71	84,33	463,99	
ЗАВТРАК 2	Кофейный напиток на молоке	180	6,14	6,71	15,75	148,39	272
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	7,62	8,59	30,37	229,79	
ОБЕД	Свекольник	250	2,52	4,35	16,88	117	55
	Котлеты, биточки, шницели	100	18,48	16,77	14,19	278,11	99
	Рагу из овощей	200	5,06	12,88	26,22	243,42	144
	Компот из смеси сухофруктов дети	180	0,04	0,00	6,19	23,56	278
	Хлеб пшеничный ,20/40	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,98	34,80	89,84	796,09	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные						
	виноградный	200	0,60	0,40	32,60	136,66	399.4
	Хлеб пшеничный вз50/0	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	персик	100	0,90	0,10	9,50	45	458e
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	5,45	1,00	66,25	299,16	
УЖИН	Салат из моркови	100	1,10	2,58	6,86	56,02	16
	Макаронник с мясом	200	28,10	23,04	56,26	550,68	114
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,22	38,32	270
	Хлеб пшеничный вз50/70	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	Хлеб ржаной 70/40	70	4,62	0,84	23,38	121,8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	38,04	26,96	119,87	884,32	
УЖИН 2	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
	Кефир (1 вариант)	180	5,40	0,09	7,20	55,8	281
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,98	0,29	16,86	102,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	102,49	80,35	407,52	2776,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	102,49	80,35	407,52	2776,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	102,49	80,35	407,52	2776,15	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	19,70	31,92	4,00	382,44	209
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	груша	100	0,40	0,30	10,30	47	458e
	Хлеб ржаной 70/0	70	4,62	0,84	23,38	121,8	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,97	33,06	46,72	587,76	
ЗАВТРАК 2	Какао с молоком 0/180		0,00	0,00	0,00	0	274
	Какао с молоком 180/0	180	7,00	7,36	15,86	158,9	274
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	8,18	8,30	30,86	232,1	
ОБЕД	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2,39	6,03	5,15	84,7	11
	Уха рыбацкая	250	22,87	8,42	16,90	235,28	69
	Плов из курицы 200/0	200	29,82	38,38	36,26	609,38	122
	Компот из смеси сухофруктов дети	180	0,04	0,00	6,19	23,56	278
	Хлеб пшеничный 30/20	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной 40/20	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	60,13	53,61	92,35	1093,02	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные персиковый	200	0,60	1,00	33,00	136	399.4
	Булочка "Розовая"50/0	50	3,05	1,18	20,73	107,22	264
	слива	100	0,60	0,60	15,40	72	458e
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,25	2,78	69,13	315,22	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	0,00	0,00	0,00	0	121
	Жаркое по-домашнему	200	25,78	25,32	17,14	399,48	98
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный вз70/20	70	5,53	0,70	33,81	164,5	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	34,86	26,62	76,69	687,5	
УЖИН 2	Кефир (1 вариант) взр	180	5,40	0,09	7,20	55,8	281
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,98	0,29	16,86	102,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	139,37	124,66	332,61	3018,4	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	139,37	124,66	332,61	3018,4	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2700	139,37	124,66	332,61	3018,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети с 11 и старше осен

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	Запеканка из творога взросл	200	36,62	25,06	28,68	482,8	213
	Чай с сахаром взр180/0	180	0,25	0,00	9,04	36,52	268
	Хлеб пшеничный вз50/20	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96	458e
	Хлеб ржаной 20/0	20	1,32	0,24	6,68	34,8	700
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	43,64	26,30	89,55	767,62	
ЗАВТРАК 2	Булочка "Веснушка" дети	20	1,02	0,53	7,51	38,55	259
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,22	38,32	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,29	0,53	16,73	76,87	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	270	2,65	6,51	15,09	130,28	65
	Рыба "Аппетитная"взр	250	26,10	28,22	20,35	442,6	80
	Компот из смеси сухофруктов дети	180	0,04	0,00	6,19	23,56	278
	Хлеб пшеничный 40	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	36,04	35,83	82,48	800,94	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое 200/180	200	5,80	6,40	9,40	120	267
	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, 1апельсин, банан, персик, абрикос и др.)	100	0,40	0,40	9,80	47	458e
	Хлеб пшеничный вз50/20	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,15	7,30	43,35	284,5	
УЖИН	Печень по-строгановски	120	36,65	23,65	14,38	419,04	95
	Макаронные изделия отварные	180	9,41	5,87	59,78	329,76	202
	Соки овощные, фруктовые и ягодные яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	399.4
	Хлеб пшеничный вз50/20	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.2
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	700
ИТОГО ЗА УЖИН		600	54,31	30,62	135,21	1037,74	
УЖИН 2	Кефир (1 вариант) взр	180	5,40	0,09	7,20	55,8	281
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	47	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	6,98	0,29	16,86	102,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	152,41	100,87	384,18	3070,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2700	152,41	100,87	384,18	3070,47	