

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	31,41	227,7	213
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>19,98</b>	<b>17,16</b>	<b>79,51</b>	<b>552,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	100	1,50	3,60	8,50	72	53
	Суп картофельный с крупой	250	2,77	3,52	9,80	82	114
	Плов из отварной говядины	180	14,69	16,42	31,18	331,2	330
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>28,04</b>	<b>24,9</b>	<b>136,88</b>	<b>885,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>48,02</b>	<b>42,06</b>	<b>216,39</b>	<b>1438,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	17,50	11,55	22,50	291	279
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	163,5	471
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>28,1</b>	<b>19,1</b>	<b>98,25</b>	<b>703,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73	18
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,42	6,95	75	95
	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	433
	Жаркое по домашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,3	328
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>28,8</b>	<b>26,31</b>	<b>115,27</b>	<b>813,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1410</b>	<b>56,9</b>	<b>45,41</b>	<b>213,52</b>	<b>1517,35</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,27	6,47	35,37	228,87	232
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>16,77</b>	<b>11,97</b>	<b>79,37</b>	<b>490,87</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,50	4,50	3,80	61,75	104
	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	433
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213	347
	Соус томатный с овощами	30	0,36	12,90	1,41	26,91	420
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,90	73	280
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>31,7</b>	<b>45,82</b>	<b>123,36</b>	<b>932,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>48,47</b>	<b>57,79</b>	<b>202,73</b>	<b>1423,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280	259
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,28</b>	<b>14,34</b>	<b>87,28</b>	<b>562,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,10	70	5
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71	307
	Соус сметанный с томатом	30	0,99	5,60	1,60	60,81	410
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,16	342
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>33,52</b>	<b>26,3</b>	<b>156,54</b>	<b>1009,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>53,8</b>	<b>40,64</b>	<b>243,82</b>	<b>1572,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	208,08	322
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Масло (порциями)	20	0,20	14,40	0,26	131,44	14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>750</b>	<b>17,76</b>	<b>27,66</b>	<b>80,8</b>	<b>645,38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88	47
	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,5	100
	Голубцы ленивые с соусом	200	19,18	23,99	7,64	325,55	333
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72	494
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>32,34</b>	<b>36,56</b>	<b>98,39</b>	<b>854,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>50,1</b>	<b>64,22</b>	<b>179,19</b>	<b>1499,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая	200	5,77	6,36	35,96	224,19	217
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	267
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>26,11</b>	<b>24,15</b>	<b>88,24</b>	<b>677,79</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,97	6,72	4,33	85,88	106
	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	433
	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,68	40,28	212,57	211
	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253	341
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>31,96</b>	<b>32,43</b>	<b>143,17</b>	<b>996,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>58,07</b>	<b>56,58</b>	<b>231,41</b>	<b>1674,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запеченый	150	22,60	8,00	31,00	286	285
	Соус шоколадный	50	2,74	2,67	21,12	119,5	443
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>29,74</b>	<b>11,57</b>	<b>95,82</b>	<b>604,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73	24
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Гуляш из отварной говядины	100	20,00	19,50	3,30	258	327
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,14	5,62	35,98	215,16	207
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>40,88</b>	<b>37,85</b>	<b>132,81</b>	<b>1037,61</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>70,62</b>	<b>49,42</b>	<b>228,63</b>	<b>1642,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная жидкая	200	7,47	8,35	31,55	231,22	237
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,2	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>14,63</b>	<b>26,15</b>	<b>79,81</b>	<b>612,42</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91	34
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75	129
	Картофель отварной	180	4,97	9,26	18,51	176,57	152
	Рулет из рыбы	100	12,07	3,76	11,30	127,69	305
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72	494
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>30,28</b>	<b>24,54</b>	<b>120,41</b>	<b>824,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520</b>	<b>44,91</b>	<b>50,69</b>	<b>200,22</b>	<b>1436,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							



## Менюготавливаемых блюд

Возрастна  
я                   Ст. школьники 12-18 лет  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Рис отварной	180	4,51	6,51	46,62	263,18	385
	Гуляш	100	12,55	14,79	2,89	221	260
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40	459
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>21,91</b>	<b>22,25</b>	<b>94,36</b>	<b>694,18</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
	Уха с крупой	250	8,55	3,93	15,18	130,23	158
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,30	270	334
	Соус томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,41	26,91	420
	Компот из свежих флодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>39,43</b>	<b>27,67</b>	<b>124,37</b>	<b>904,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>61,34</b>	<b>49,92</b>	<b>218,73</b>	<b>1599,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,6	202
	Птица или кролик, тушеные в соусе	100	9,78	10,12	2,93	150	290
	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	11	71
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	573
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>24,54</b>	<b>18,35</b>	<b>83,97</b>	<b>606,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	6,00	8,20	94	9
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,42	6,95	75	95
	Сметана	10	0,23	1,50	0,32	15,75	433
	Макаронные изделия отварные	180	5,66	5,94	35,46	221,44	256
	Печень по-строгановски	100	19,50	9,40	7,60	193	356
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	18,90	73	280
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,8	575
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>960</b>	<b>37,58</b>	<b>28,52</b>	<b>130,83</b>	<b>931,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>62,12</b>	<b>46,87</b>	<b>214,8</b>	<b>1537,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							