

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Белоярская ООШ №24
В.А.Игай
" 12 " 12 20 21.
Примечание № 25

10-ти дневное цикличное зимнее -весеннее меню для
питания учащихся
МКОУ Белоярская ООШ № 24
для детей 6-10 лет;11-18 лет

2021г

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" изд."Бука" под редакцией Ф.Л.Марчука.
Красноярск 1999г. Программа "Школа.Питание" версия 2.7.8. автор Батищев П.С. 2011г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» изд. «Бука»/ под редакцией Ф.Л.Марчука. Красноярск 1999г.
 программа «Школа. Питание» версия 2.7.8. автор Батищев П.С. 2011г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
254	Гречка отварная	180	7,2	6,7	38,9	235,4
112	Голубцы ленивые в томатном соусе	100/30	18,0	13,0	32,2	219,0
591	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	20,0	137,0
145	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого		27,83	20,52	115,33	661,86
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	
31	Борщ на м/б со сметаной	250/10	6,73	7,6	13,0	162,0
469	Макароны отварные	180	12,85	13,25	35,06	326,32
107	Тефтели мясные с рисом	80	12,8	10,72	32,8	171,2
126	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	27,0	108,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		34,84	31,89	120,29	826,18

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
230	Рис отварной	180	17,65	19,35	45,4	192,82
360	Котлета мясная в томатном соусе	100/30	12,8	14,0	11,0	166,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
138	Чай с сахаром	200	0,06	0,07	15,18	59,16
145	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8
	Итого		33,14	34,24	95,81	488,44
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
78	Суп гороховый	200	3,97	14,7	14	112
201	Картофельное пюре	180	4,6	5,9	33,59	206,4
504	Рыба запеченная в молочном соусе	100/15	18,27	15,8	25,8	143,57
591	Кисель ягодный	200	0,1	0,0	10,0	37,9
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		29,07	36,72	95,82	558,53

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
193	Свекольник на м/б со сметаной	200/10	3,08	1,74	5,42	64,98
201	Булочка	50	4,4	2,5	25,85	143,5
642	Какао с молоком	200	6,2	6,4	40,30	282,02
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого:		15,81	10,96	84,0	549,16
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
32	Щи на курином бульоне со сметаной	250/10	6,73	7,6	13,0	162,0
469	Макароны отварные	180	12,85	13,25	35,06	326,32
360	Голень куриная	100	22,26	14,21	0	232,47
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,0	26,96	107,44
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		45,04	35,38	87,45	886,89

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
31	салат с сельдью солёной	60	4,1	3,0	1,7	35,7
201	Картофельное пюре	180	7,44	7,45	36,4	243,2
110	Курица отварная	100	4,4	2,5	25,85	143,5
407	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	19,6	80,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого :		17,56	13,19	92,87	570,34
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
37	Суп фасолевый на м/б	200	0,95	3,7	14,1	58,5
254	Гречка отварная	180	8,38	7,77	17,79	142,4
394	Гуляш в томатном соусе	100/30	12,8	14,0	11,0	166,0
129	Чай с лимоном	200/10	4,69	2,7	34,0	171,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		30,47	29,11	133,91	739,5
	<i>Всего:</i>		48,03	42,3	226,78	1309,84

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
143	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	40/25	7,8	10,8	20,1	120,1
31	Борщ со сметаной на м/б	200/10	6,624	3,63	2,69	114,7
637	Кофейный напиток на молоке	200	4,266	5,472	20,1	67,5
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого:		26,05	25,65	125,43	583,18
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
39	Салат с отварной фасолью	60	0.3	3.0	1.9	35.1
178	Суп "Домашний"	250	2,35	6,1	12,0	112,0
230	Рис отварной	180	15,8	11,5	29,0	183,0
107	Тефтели мясные	80	4,3	5,8	24	124
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		26,57	26,04	105,32	627,9

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
40	Салат "Зимний"	80	16,5	10,8	15,8	142,0
16	Плов с курицей	200	3,8	5,78	28,0	172,0
126	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,00	10,0	37,9
145	Фрукты свежие	120	3,6	4,5	18,0	127,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого		25,7	21,78	92,5	528,5
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
39	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,8	2,3	4,6	52,0
201	Картофельное пюре	180	0,89	4,2	24,0	96,5
112	голубцы ленивые в томатном соусе	100/30	14,7	13,4	41,0	292,0
138	Чай с сахаром	200	0,33	0,0	27,0	108,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		21,54	20,34	124,82	630,3

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
263	Каша молочная"Дружба"	200	17.65	19.35	45.4	192,82
642	Какао с молоком	200	0.08	-	12.6	139,20
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	85,57
143	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	40/20	1,2	0,2	8,9	143,16
	Итого		25,69	24,39	92,3	560,75
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
182	Суп рыбный с консервы	200	20,87	25,17	1,063	142,44
469	Макаронны отварные	180	1,65	1,4	5,5	260,15
360	Котлета мясная в томатном соусе	100/30	7,59	5,7	41	143,50
407	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92
481	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,24	9,32	44
	ИТОГО:		35,9	43,01	108,18	941,27

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
78	Суп гороховый	200	13,0	13	21	289
201	Булочка	50	2,953	2,584	27,24	139,2
629	Чай с лимоном	200/10	2,5	8,157	15,07	144,7
481	Хлеб пшеничный	40	4,266	5,472	20,1	67,5
156	Фрукты свежие	120	1,2	0,2	8,9	37,8
	Итого:		28,72	29,413	92,33	678,2
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
60	Салат из свеклы	60	0,98	4,7	9,5	86,9
32	Щи на м/б со сметаной	250/10	6,73	7,6	13,0	162,0
254	Гречка отварная	180	24,48	12,86	32,14	240,59
394	Гуляш томатном соусе	100/30	3,8	4,6	28,0	172,0
591	Кисель ягодный	200	0,1	0,0	10,0	37,9
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	44,0
	ИТОГО:		31,31	30,9	145,66	664,87

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
4	салат с зелёным горошком	30	4,1	3,0	1,7	35,7
469	Макароны отварные	180	7,44	7,45	36,4	243,2
504	Рыба запечённая в молочном соусе	100/15	4,4	2,5	25,85	143,5
126	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,6	80,0
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	0,44
	Итого :		17,56	13,19	92,87	570,34
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
39	Суп "крестьянский" со сметаной	250/10	0,95	3,7	14,1	58,5
16	Плов с курицей	200	8,38	7,77	17,79	142,4
145	Фрукты свежие	120	12,8	14,0	11,0	166,0
138	Чай с сахаром	200	4,69	2,7	34,0	171,0
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	44,0
	ИТОГО:		30,47	29,11	133,91	739,5

День: четверг
 День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
436	Бутерброд с отварным мясом	40/30	7,8	10,8	20,1	120,1
32	Щи со сметаной на м/б	200/10	6,624	3,63	2,69	114,7
637	Кофейный напиток на молоке	200	4,266	5,472	20,1	67,5
481	Хлеб пшеничный	40	3,8	5,0	28,0	172,0
	Итого:		26,05	25,65	125,43	583,18
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
31	Салат с сельдью солёной	60	0.3	3.0	1.9	35.1
193	Свекольник на м/б со сметаной	250/10	2,35	6,1	12,0	112,0
201	Пюре картофельное	180	15,8	11,5	29,0	183,0
110	Курица отварная	100	4,3	5,8	24	124
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	44,0
	ИТОГО:		26,57	26,04	105,32	627,9

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» изд. «Бука»/ под редакцией Ф.Л.Марчука. Красноярск 1999г.
 программа «Школа. Питание» версия 2.7.8. автор Батищев П.С. 2011г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
254	Гречка отварная	200	8,0	7,4	43,2	261,6
112	Голубцы ленивые в томатном соусе	100/30	18,0	13,0	32,2	219,0
591	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	20,0	137,0
145	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого		28,63	21,22	119,63	688,06
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
31	Борщ на м/б со сметаной	300/10	7,72	9,12	15,6	194,4
469	Макароны отварные	200	14,3	14,73	38,9	362,6
107	Тефтели мясные с рисом	80	12,8	10,72	32,8	171,2
126	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	27,0	108,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		37,28	34,82	126,73	894,86

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
230	Рис отварной	200	19,61	21,5	50,44	214,24
360	Котлета мясная в томатном соусе	100/30	12,8	14,0	11,0	166,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
138	Чай с сахаром	200	0,06	0,07	15,18	59,16
145	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8
	Итого		35,1	36,39	100,85	509,86
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
78	Суп гороховый	250	4,96	18,38	17,5	140
201	Картофельное пюре	200	6,6	5,9	33,59	206,4
504	Рыба запеченная в молочном соусе	100/15	18,27	15,8	25,8	143,57
591	Кисель ягодный	200	0,1	0,0	10,0	37,9
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		32,06	40,04	99,32	586,53

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
193	Свекольник на м/б со сметаной	250/10	3,85	2,17	6,77	81,22
201	Булочка	50	4,4	2,5	25,85	143,5
642	Какао с молоком	200	6,2	6,4	40,30	282,02
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого:		16,58	11,39	85,35	565,4
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
32	Щи на курином бульоне со сметаной	300/10	8,08	9,12	15,6	194,4
469	Макароны отварные	200	14,28	14,72	38,96	362,57
360	Голень куриная	100	22,26	14,21	0	232,47
126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,0	26,96	107,44
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		47,79	38,37	93,95	955,54

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
31	салат с сельдью солёной	60	4,1	3,0	1,7	35,7
201	Картофельное пюре	250	7,44	7,45	36,4	243,2
110	Курица отварная	100	4,4	2,5	25,85	143,5
407	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	19,6	80,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого :		17,56	13,19	92,87	570,34
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
37	Суп фасолевый на м/б	250	0,95	3,7	14,1	58,5
254	Гречка отварная	200	8,38	7,77	17,79	142,4
394	Гуляш в томатном соусе	100/30	12,8	14,0	11,0	166,0
129	Чай с лимоном	200/10	4,69	2,7	34,0	171,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		30,47	29,11	133,91	739,5
	<i>Всего:</i>		48,03	42,3	226,78	1309,84

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
143	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	40/25	7,8	10,8	20,1	120,1
31	Борщ со сметаной на м/б	250/10	6,624	3,63	2,69	114,7
637	Кофейный напиток на молоке	200	4,266	5,472	20,1	67,5
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого:		26,05	25,65	125,43	583,18
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
39	Салат с отварной фасолью	60	0.3	3.0	1.9	35.1
178	Суп "Домашний"	250	2,35	6,1	12,0	112,0
230	Рис отварной	200	15,8	11,5	29,0	183,0
107	Тефтели мясные	80	4,3	5,8	24	124
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		26,57	26,04	105,32	627,9

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
40	Салат "Зимний"	80	16,5	10,8	15,8	142,0
16	Плов с курицей	250	3,8	5,78	28,0	172,0
126	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,00	10,0	37,9
145	Фрукты свежие	120	3,6	4,5	18,0	127,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	Итого		25,7	21,78	92,5	528,5
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	Б	Ж	У	7
39	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	2,8	2,3	4,6	52,0
201	Картофельное пюре	200	0,89	4,2	24,0	96,5
112	голубцы ленивые в томатном соусе	100/30	14,7	13,4	41,0	292,0
138	Чай с сахаром	200	0,33	0,0	27,0	108,0
481	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,32	12,43	58,66
	ИТОГО:		21,54	20,34	124,82	630,3

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
263	Каша молочная"Дружба"	250	17.65	19.35	45.4	192,82
642	Какао с молоком	200	0.08	-	12.6	139,20
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	85,57
143	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	40/20	1,2	0,2	8,9	143,16
	Итого		25,69	24,39	92,3	560,75
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	
182	Суп рыбный с консервы	250	20,87	25,17	1,063	142,44
469	Макароньы отварные	200	1,65	1,4	5,5	260,15
360	Котлета мясная в томатном соусе	100/30	7,59	5,7	41	143,50
407	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92
481	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,24	9,32	44
	ИТОГО:		35,9	43,01	108,18	941,27

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
78	Суп гороховый	250	13,0	13	21	289
201	Булочка	50	2,953	2,584	27,24	139,2
629	Чай с лимоном	200/10	2,5	8,157	15,07	144,7
481	Хлеб пшеничный	40	4,266	5,472	20,1	67,5
156	Фрукты свежие	120	1,2	0,2	8,9	37,8
	Итого:		28,72	29,413	92,33	678,2
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
60	Салат из свеклы	60	0,98	4,7	9,5	86,9
32	Щи на м/б со сметаной	250/10	6,73	7,6	13,0	162,0
254	Гречка отварная	200	24,48	12,86	32,14	240,59
394	Гуляш томатном соусе	100/30	3,8	4,6	28,0	172,0
591	Кисель ягодный	200	0,1	0,0	10,0	37,9
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	44,0
	ИТОГО:		31,31	30,9	145,66	664,87

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: зимний -весенний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
4	салат с зелёным горошком	30	4,1	3,0	1,7	35,7
469	Макароны отварные	200	7,44	7,45	36,4	243,2
504	Рыба запечённая в молочном соусе	100/15	4,4	2,5	25,85	143,5
126	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,6	80,0
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	0,44
	Итого :		17,56	13,19	92,87	570,34
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
39	Суп “крестьянский” со сметаной	250/10	0,95	3,7	14,1	58,5
16	Плов с курицей	200	8,38	7,77	17,79	142,4
145	Фрукты свежие	120	12,8	14,0	11,0	166,0
138	Чай с сахаром	200	4,69	2,7	34,0	171,0
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	44,0
	ИТОГО:		30,47	29,11	133,91	739,5

День: четверг

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний -весенний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
436	Бутерброд с отварным мясом	40/30	7,8	10,8	20,1	120,1
32	Щи со сметаной на м/б	250/10	6,624	3,63	2,69	114,7
637	Кофейный напиток на молоке	200	4,266	5,472	20,1	67,5
481	Хлеб пшеничный	40	3,8	5,0	28,0	172,0
	Итого:		26,05	25,65	125,43	583,18
ОБЕД						
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
31	Салат с сельдью солёной	60	0.3	3.0	1.9	35.1
193	Свекольник на м/б со сметаной	250/10	2,35	6,1	12,0	112,0
201	Пюре картофельное	200	15,8	11,5	29,0	183,0
110	Курица отварная	100	4,3	5,8	24	124
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0
481	Хлеб пшеничный	40	1,62	0,24	9,32	44,0
	ИТОГО:		26,57	26,04	105,32	627,9

