

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

Школьники 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8.65	11.07	54.30	352	173
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6.96	8.85	0.00	108	15
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21.62	30.55	80.80	743.74	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1.06	0.17	8.52	39.9	59
	Суп с макаронными изделиями	300	2.85	6.09	15.60	140.4	111
	Птица или кролик отварные (с маслом)	55	11.74	12.91	0.24	164	288
	Овощи, припущенные с маслом	200	3.04	4.90	19.06	132.4	316
	Кисель из яблок	200	0.10	0.12	25.10	119.2	352
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	Н
	Зефир	20	0.13	0.00	0.06	64.51	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1065	25.05	25.55	80.45	915.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	46.67	56.10	161.25	1659.23	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с маслом)	160	10.70	18.48	57.82	440	403
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.80	5.00	8.00	100	386

	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.21	62	377
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		682	17.03	23.90	90.83	649	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.6	20
	Суп из овощей	300	1.92	6.00	10.98	114.3	99
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11.01	5.06	3.80	111	229
	Рис отварной	200	4.86	7.16	48.92	279.6	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	25.35	25.88	98.68	914.78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1772	42.38	49.78	189.51	1563.78	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные	55	5.55	15.55	0.25	164	243
	Капуста тушенная (из свежей капусты)	200	4.12	6.48	18.86	150.2	321
	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0.06	0.02	15.01	60.01	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	17.58	27.35	44.83	554.35
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.6	20
	Борщ с фасолью и картофелем	300	4.26	6.15	17.01	153.3	84
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	145	16.65	20.89	19.81	325	284
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0.52	0.18	28.86	122.6	345
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	28.31	34.60	79.90	922.58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	45.89	61.95	124.73	1476.93	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные (с	55	6.18	7.44	7.41	92	234

	маслом)						
	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.26	183	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.35	0.05	0.95	6	71
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68	15.94	100.6	379
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	16.54	17.27	61.99	498.74	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.55	122	67
	Рассольник ленинградский	300	2.43	6.12	14.37	128.7	96
	Бефстроганов	100	15.20	23.10	5.12	290	250
	Каша рассыпчатая	200	11.46	8.12	51.52	325	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20.00	2.00	58.00	330	389
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	Н
	Печенье затяжное	20	1.70	2.26	13.94	82.9	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1110	58.31	52.98	161.37	1533.68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	74.85	70.25	223.36	2032.42	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9.06	7.09	23.21	193	222
	Джем из абрикосов	20	0.10	0.00	14.32	57.68	Н
	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом или йогуртом)	80	8.24	6.96	14.24	153	222
	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
		Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		522	20.30	14.77	77.41	582.82	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.6	45
	Суп картофельный с бобовыми	300	6.60	6.33	19.83	177.9	102
	Печень тушеная в соусе	100	12.66	8.76	3.81	159	261
	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94

	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	34.72	25.80	109.06	1008.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1612	55.02	40.57	186.47	1591.8	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	9.09	12.98	45.17	334.99	183
	Творожный сырок	50	7.50	6.80	2.60	89	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0.06	0.02	15.01	60.01	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	19.42	20.50	73.21	601.14	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1.09	6.08	11.20	103.9	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.13	5.94	9.48	107.7	88
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	55	6.18	7.44	7.41	92	234
	Картофель отварной	200	3.82	5.76	30.68	189.8	310
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	20.03	26.86	91.40	836.68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	39.45	47.36	164.61	1437.82	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	220	6.07	11.18	43.45	299.99	175
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6.96	8.85	0.00	108	15
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19.96	31.52	71.59	709.73	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	2.73	7.19	14.54	133.8	73
	Суп из овощей	300	1.92	6.00	10.98	114.3	99

	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	55	7.65	14.70	7.73	194	295
	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	309
	Компот из крыжовника и черной смородины	200	0.52	0.18	28.86	122.6	345
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	26.31	35.45	109.24	1044.38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	46.27	66.97	180.83	1754.11	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Омлет паровой	55	5.67	9.89	1.47	118	215
	Йогурт 1,5% жирности	125	5.12	1.88	7.38	66.88	Н
	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		532	13.69	12.49	34.49	364.02	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1.50	5.07	13.02	103.7	61
	Борщ с капустой и картофелем	300	2.16	5.91	13.11	124.5	82
	Рыба отварная (с маслом)	55	11.35	5.46	0.45	96	226
	Соус польский	30	0.78	1.83	0.18	22	Н
	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.26	183	312
	Кисель из фруктов или ягод свежих	200	0.08	0.04	23.04	111.6	350
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1075	26.08	26.07	88.93	895.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	39.77	38.56	123.42	1259.9	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Шницель натуральный рубленный (свиной)	80	12.50	43.68	6.58	372	267
	Рис отварной	200	4.86	7.16	48.92	279.6	304
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н

	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	24.21	55.08	83.51	887.34	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.6	20
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	300	1.77	5.91	7.32	91.5	98
	Жаркое по-домашнему	175	16.21	18.10	16.57	295	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20.00	2.00	58.00	330	389
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	44.86	33.39	96.11	1038.18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	69.07	88.47	179.62	1925.52	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	70	9.06	7.09	23.21	193	222
	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20	1.24	0.20	2.21	11.77	H
	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.21	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		442	13.20	8.01	51.06	383.91	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.27	59.6	45
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2.64	3.33	18.48	127.2	106
	Фрикадельки в соусе	105	8.63	11.55	10.56	183	280
	Рис отварной	200	4.86	7.16	48.92	279.6	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08	32.02	132.8	349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	0.66	1.44	137.94	H
	Плоды или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	24.23	26.73	128.12	1037.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1537	37.43	34.74	179.18	1421.19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		39564	1232.22	1318.68	4175.17	39146.35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1648.5	51.34	54.95	173.97	1631.09791	7

