

Согласовано

Директор МБОУ Центр образования №1 г. Пенза


О.В. Бирюзова



Разработано

ИИ Суханова Ю.А.


Ю.А. Суханова



Примерное 10 дневное меню

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся
в возрасте 12-18 лет в специально оборудованных столовых,
отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях
общеобразовательных учреждений.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-21

Сезонный период : весна-лето

2022 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	4									5	6	7
	Завтрак																
94 2013	Горячий бутерброд	50	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2			
	батон нарезной-30																
	сыр российский-10	10															
	масло сливочное -10	10															
262 2013	Каша пшеничная молочная жидкая	200,10	4,65	5,59	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33			
	Крупа манная-23,1																
	Молоко -79,5																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -3,75																
501 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	Кофейный напиток-5																
	сахар-10																
	молоко-100																
109 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
	Хлеб ржаной-20																
112 2013	фрукты (мандарин)	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15			
	ИТОГО за завтрак		11,12	21,33	64,47	479,35	0,244	59,34	0,149	1,27	290,1	251	57,05	1,56			
	Обед																
17 2013	Салат из огурцов	100	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	огурцы свежие-118																
	масло растительное-6																
111 2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72			
	Вермишель -20																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	томатное пюре-1,5																
	Масло растительное-5																
248 2015	Плов из отварной куриной	250	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15			
	курица-110																
	Крупа рисовая-34																
	Лук репчатый-6																
	Масло растительное -5																
	Морковь-10																
493 2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
111 2013	Батон нарезной	35	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Батон нарезной-40																
109 2013	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,3	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-30																
	ИТОГО за обед		23,19	26,99	84,19	692,2	0,206	4,21	0	3,8	88,89	288,65	75,32	5,12			
	Полдник																
11 11 2013	Сок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	сок 200																
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3			
	мука пшеничная-29,8																
	сахар-1,6																
	масло сливочное-1,3																
	яйцо-2,6																
	соль-0,5																
	дрожжи-0,9																
	масло растительное-0,2																
	фарш творожный-30																
	творог-27,45																
	яйцо-1,2																
	сахар-1,5																
	мука пшеничная-1,2																
	ванилин-0,003																
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5			
	ВСЕГО за день		47,19	55,95	198,46	1490,62	0,58	64,99	0,199	6,09	637,65	759,96	170,83	7,18			

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
313//2013	Запеканка из творога	200	24	25,2	23,9	425
	творог -141					
	крупя манная-9,7 или мука пшеничная-12					
	молоко-36					
	яйцо-4					
	сахар-9,7					
	сметана-5,2					
	сухари-5,2					
	масло сливочное-5,2					
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		27,99	27,58	64,58	625,74
	Обед					
50/2013	салат из свеклы	100	0,9	3,3	5,04	53,4
	масло растительное 6					
	свекла-121					
	масло растительное-6					
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
	картофель-40					
	капуста свежая-62,5					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
	минтай-131(80)					
	хлеб пшеничный-19					
	молоко-14					
	яйцо-6					
429//2013	Пюре картофельное	180	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное -2					
348/2015	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Курага -20					
	Сахар-20					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		25,71	20,046	97,37	675,2
	Полдник					
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3,75					
	соль-0,37					
	дрожжи-1,25					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-1,12					
	яйцо для смазки пирожков-1,62					
	повидло-25,25					
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62
	ВСЕГО за день		60,1	52,886	230,67	1652,56

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260/2015	каша Дружба	200	3,9	8,7	18,8	169,7
	рис 11,3					
	пшено 8,3					
	молоко 76,5					
	масло сливочное 7,5					
	мука пшеничная-3,76					
91//2013	бутерброд с сыром 2й вариант	35	5	8,1	7,4	123
	сыр российский 16					
	масло сливочное 5					
	хлеб пшеничный 15					
495//2013	Какао с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	какао 5					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		11,72	18,34	48,78	408,5
	Обед					
22//2013	Салат винегрет овощной	100	0,6	6,12	2,1	66
	морковь 21, картофель 43					
	свекла 27,2 Масло растит.-6, огурцы					
	сол.-22,8, лук репка 17,2					
128/2009	борщ со сметаной	250	2,075	5,2	12,8	106,25
	картофель-100					
	капуста б/к					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	томат-паста					
	масло растительное-5					
	свекла 11,					
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,3	7,2	6,3	143
	печень говяжья-89					
	морковь-32					
	лук репчатый-17					
30/2015	Соус сметанный					
	масло растительное-7,5					
	сметана 12,5					
	мука пшеничная-3,76					
414//2013	Рис отварной	180	3,69	6,075	33,85	204,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
582//2009	Компот из яблок	200	1	0	0	110
	Яблоки 45,4, сахар 15, кислота					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		25,645	26,115	85,67	786,85
	Полдник					
16//2013	Сок	200	5,8	5	9,6	106
	Сок					
11//2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,15	179,3
	мука пшеничная-32,75					
	сахар-5,83					
	масло сливочное-4,16					
	яйцо-3,6					
	соль-0,6					
	дрожжи-0,66					
	ванилин-0,025					
	Итого за полдник		13,14	8,7	38,75	285,3
	ВСЕГО за день		50,505	53,155	173,2	1480,65

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
291//2013	Макаронные изделия с сыром	180/10	5,85	7,1	26,5	212,7
	Макаронные изделия 51					
	сыр "Костромской" 12					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное 3,75					
105//2013	Масло сливочное порционно	10	5	8,1	7,4	123
	масло сливочное -10					
503//2013	Кофейный напиток с молоком	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
111//2013	Батон нарезной	30	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-30					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	кондитерское изделия	50	0,2		12	62
	ИТОГО за завтрак		18,3	20,28	79,98	589,84
	Обед					
32//2009	Свежий огурец	100	0,96	3,16	7,61	61,73
	Свежий огурец 118					
144//2013	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	картофель-83,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горох 20,25					
	масло растительное-2,5					
368//2009	котлета натурально рубленая	100	11,75	13,28	8,02	196,5
	курица-87					
	хлеб пшеничный 13,86					
	лук 8					
	масло сливочное -5					
237//2003	гречка отварная	180	2,75	5,99	15,87	130,5
	крупя гречневая					
	масло сливочное -0,9					
	соль-0,9					
518//2013	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	0,2	92
	сухофрукты 20					
	сахар 20					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		23,64	27,1	77,02	731,98
	Полдник					
516//2013	Сок	200	5,8	5	8	100
	Сок					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07
	ВСЕГО за день		54,82	55,01	206,8	1640,89

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
211/2015	Каша гречневая с молоком	200	3,9	8,7	18,8	169
	гречка					
	молоко -37,5					
	сахар					
	масло сливочное -10					
14/2015	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132
	Масло сливочное-10					
503/2013	Чай с сахаром	200	2,9	2	20,9	113
	чай 5					
	сахар15					
96/2013	Бутерброд с джемом	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	джем или повидло					
	Батон нарезной-15					
109/2013	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	фрукт	100				
	ИТОГО за завтрак		9,41	25,88	54,34	488,14
	Обед					
32/2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	0,96	3,16	7,61	61,73
	картофель-69,8					
	масло растительное-6					
	лук репчатый-7,8					
	квашеная-12					
	морковь-21					
1812013	Жаркое по домашнему	210	15,37	11,82	15,09	227,78
	говядина-87					
	морковь-9,6					
	лук репка -8. томат паста-2,5					
	томатное пюре-4,8					
	масло сливочное -2					
	картофель103,64					
512/2013	Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0	27	110
	апельсины12,5					
	яблоки 12,5					
	Сахар-15					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		18,81	15,34	59,72	451,71
	Полдник					
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335/2009	Пирожок печеный с мясом	75				
	тесто дрожжевое сдобное	50	3,87	3,24	24,08	203,16
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
353/2009	фарш мясной	25	5,66	3,87	0,43	0,43
	говядина-42,73					
	лук репчатый-2,98					
	масло сливочное-1					
	мука пшеничная-0,25					
	зелень-0,23					
	Итого за полдник		10,13	7,51	57,11	343,59
	ВСЕГО за день		38,35	48,73	171,17	1283,44

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,37	7,05	21,61	171,34
	крупка геркулес-23,16					
	молоко -88,52					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	Какао с молоком (Вариант)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-40					
9,1,4,7	фрукт (яблоко)	150	1,2	3	11,25	57
300//2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
	ИТОГО за завтрак		16,69	19,79	67,39	509,14
	Обед					
48//2013	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,06	6,4	82,8
	масло растительное 6					
	огурцы свеж 118					
	масло растительное-6					
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108
	картофель-83,25					
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	петрушка(корень)-3,25					
	Масло сливочное -5					
406//2013	Плов из отварной курицы	250	16	15,9	37,9	359
	курица 187					
	масло сливочное -5,54					
	рис 49					
	лук репчатый-13,85					
289//2009	Сок	200	1		0,2	92
	шиповник-20					
	сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		21,98	26,57	69,65	798,8
	Полдник					
	сок 0,2	200	5,8	5	8	100
	сок 1					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07
	ВСЕГО за день		51,55	53,99	186,84	1627,01

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование б.пола	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	Омлет натуральный					
301/2013	омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48
	яйцо-123,2					
	молоко -77					
	масло сливочное -15,4					
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
14/2015	масло сливочное	20	0,15	14,5	0,26	132
	масло сливочное 20					
	кондитерское изделия	40	3	3,9	29,8	167
	ИТОГО за завтрак		22,9	30,18	35,16	479,62
	Обед					
119/2013	Икра свекольная	100	1,44	4,26	6,24	69
	свекла-121					
	лук репчатый-12,6					
	томатное пюре-16,8					
	масло растительное-4,8					
	лимонная кислота-0,27					
	сахар-0,72					
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
	капуста свежая-62,5					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
142/1	сметана -	10	0,25	1,5	0,35	16
294/2013	отварные	180	5,66	0,68	29,04	144,9
	макаронные изделия-51					
	масло сливочное-6,75					
368/2015	Гуляш из курицы	100	11,7	12,9	2,9	174,9
	мясо птицы-87					
	Масло растительное-6					
330/2015	морковь	2,2				
	томат паста-4,8					
	мука пшеничная-3,76					
282/2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64
	яблоки-45,4					
	сахар-15					
	кислота лимонная-0,2					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		25,94	25,84	91,92	705,44
	Полдник					
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
335/343/2009	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	капуста свежая-37,5					
	масло сливочное-1,75					
	яйцо-2,5					
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33
	ВСЕГО за день		61,32	68,01	172,96	1526,39

Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
94/2013	Горячий бутерброд	50	1,2	12,5	7,5	147
	батон нарезной-30					
	сыр российский-10	10				
	масло сливочное -10	10				
262/2013	Каша пшеничная молочная	200/10	4,65	5,59	23,14	161,55
	Крупа манная-23,1					
	Молоко -79,5					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -3,75					
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	Обед					
22/2013	Салат винегрет овощной	100	0,6	6,12	2,1	66
	морковь 21 ,картофель 43					
	свекла 27,2Масло растит - 6,огурцы сол-22,8,лук репка 17,2					
50/2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24
	минтай-76,25(53,75)					
	картофель-150					
	лук репчатый-12,5					
	морковь-12,5					
	масло растительное-5					
125/2013	бульон рыбный		0,7	0,07		3,5
	пищевые рыбные отходы-65,6					
	петрушка(корень)-1,9					
	яйцо-5,25					
	лук-5,25					
411/2013	Кнеди куриные	100	13,8	14,1	5,9	204,6
	курица176					
	рис7,4					
	хлеб пшеничный-17,1					
	сухари-9,9					
	молоко-20,7					
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,09	38,64	243,75
	крупа гречневая -71,4					
	масло сливочное-5,25					
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	чай-1					
	Сахар-15					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	Итого за обед		38,99	30,85	78,36	746,29
	Полдник					
11/1/5 т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
312/2009	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17
	мука пшеничная-34,17					
	сахар-7,5					
	масло растительное-7,5					
	яйцо для смазки -1					
	соль-0,3					
	дрожжи-0,83					
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17
	ВСЕГО за день		#ССЫЛКА'	#ССЫЛКА'	#ССЫЛКА'	#ССЫЛКА'

Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
291/2013	Макароны отварные с сыром	180,10	5,85	7,1	26,5	212,7
	Макаронные изделия 51					
	сыр "Костромской" 12					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное 3,75					
105/2013	Масло сливочное порционно	10	5	8,1	7,4	123
	масло сливочное -10					
497/2013	Сок	200	5	4,4	31,7	180
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	Фрукты	150	0,75	0,3	11,25	57
	ИТОГО за завтрак		19,05	20,58	91,23	646,84
	Обед					
32/2009	Салат картофельный со свежими огурцами	100	0,96	3,16	7,61	61,73
	морковь-45,6, лук репка 12,5, огурец свеж 11,6, кукуруза консерв 5, картофель 68,8					
	яблоко 25,8					
	масло растительное 6					
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	капуста-25					
	картофель-66,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горошек зеленый консерв -11,5					
	масло растительное-5					
1421	сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16
368/2013	Гуляш из говядины 2 вариант	100	14,7	16,1	3,7	218,7
	мясо говядины 109					
	морковь-12, лук репка-12,5, Томат паста 6,					
	масло сливочное 6,8					
329/2013	Пюре картофельное	180	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное -2					
111111	компот из фруктов	200	0,6	0	33	136
	сахар 25					
	лимонная кислота 1					
	фрукты 25					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		23,57	33,58	83,62	737,87
	Полдник					
515/2013	Сок	200	5,8	5	9,6	106
	сок 0,200					
335/2009	Пирожок печеный из слоеного теста с курагой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	курага-25					
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33
	ВСЕГО за день		55,1	66,15	222,33	1732,04

Неделя: вторая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пшеничные вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
200/2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67
	Крупа рисовая-11,25					
	Крупа пшено - 8,25					
	сахар3,8 молока76,5					
	масло сливочное3,8					
	кондитерское изделие	50	0,2		24	98
91/2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное-5					
503/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	18,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,8	10,1	3	109
	Хлеб ржаной-20					
	Сок 0,2	200				
	ИТОГО за завтрак		13,95	29,65	69,1	578,67
	Обед					
48/2013	Салат из квашеной капусты	100	0,6	6,12	2,1	66
	лук репка 12					
	кашаная капуста88					
	Масло растительное-6					
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	5	10,65	95
	свекла-50					
	капуста свежая-25					
	картофель-26,75					
	морковь-15,75					
	лук репчатый-12					
	масло растительное-5					
	сахар-2,5					
	томатное пюре-7,5					
142/2013	Сметана 10	10	0,25	1,5	0,35	16
336/2013	Рыба припущенная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143
	минтай-113(87) или треска-112(87)					
	лук репчатый-17					
	молоко					
	масло растительное-7,5					
	сахар-2,5					
	петрушка - 5					
414/2013	Рис отварной	180	3,69	8,075	33,85	204,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
289/2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	шиповник-20					
	сахар-1,5					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	10,76	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,86	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		21,73	28,135	82,18	662,47
	Полдник					
1111/11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
330/2009	Кондитерское изделие	60	12,25	2,96	44,63	253,87
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,85	2,96	77,67	389,87
	ВСЕГО за день		48,53	52,725	228,91	1631,01

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускаются использовать только после термической обработки.

Список используемой литературы:

1. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания 2008г.
2. Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного образовательных учреждений, школ-интернатов, детских садов ,и детских оздоровительных учреждений.

г. Пермь 2009-2013г

Пронумеровано, прошито

И скреплено печатью 12 (двенадцать) листов



Генеральный директор

Суханова Ю. А.