


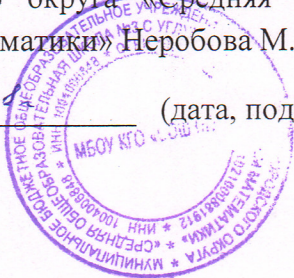
Перспективное 20 –дневное меню для школьников

7 – 11 лет

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Костомукшского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением математики» Нерובה М. С.

 06.09.2014 (дата, подпись)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых» Богданова Е. В.

 06.09.14 (дата, подпись)



Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: понедельник | | |
|-------------------------|---|---------------|------------------|--------------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Йогурт 2,1%ж. 135г. | 135 | 50 | 32 | 35 | 680 | 254 |
| | Сыр порц. | 20 | 5,26 | 5,32 | | 70 | 15 |
| | Биточек рубленый из птицы(паровой) 75 | 75 | 11,68 | 12,11 | 6,65 | 182,18 | 152 |
| | Макароны отварные | 100 | 3,87 | 3,34 | 24,7 | 144,48 | 309 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 18 | 1,37 | 0,14 | 8,86 | 42,3 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 563 | 72,18 | 52,91 | 90,18 | 1178,81 | 0 |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зелень | 250/20/10/2 | 2,20 | 6,78 | 11,64 | 117,05 | 99,00 |
| | Плов из говядины | 35/100 | 12,23 | 13,52 | 26,95 | 278,57 | 265,00 |
| | Помидор свежий | 20,00 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 251,00 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 59,85 | 376,00 |
| | Булочка " Улиточка" 50 | 50,00 | 4,28 | 7,22 | 28,38 | 195,59 | 338,00 |
| | Хлеб столичный | 20,00 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 | 12,00 |
| Итого за Обед | | 722,00 | 20,05 | 27,78 | 92,58 | 702,26 | 0,00 |

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлета "Заводская" 75 | 75 | 12,59 | 16,71 | 13,24 | 254,14 | 5 |
| | Пюре картофельное 100 | 100 | 2,16 | 3,6 | 14,68 | 100,12 | 312 |
| | Огурец свежий | 25 | 0,18 | 0,03 | 0 | 2,75 | 250 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 545 | 18,11 | 20,78 | 65,75 | 530,36 | 0 |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картоф.с макар. изд. с мясом (филе), зелень | 250/20/2 | 7,1 | 6,75 | 25,25 | 190,56 | 103 |
| | Поджарка из свинины | 50/15 | 10,48 | 30,34 | 2,4 | 325,11 | 251 |
| | Капуста тушенная 100 | 100 | 0,53 | 2,92 | 5,51 | 50,92 | 321 |
| | Огурец свежий | 20 | 0,14 | 0,02 | 0 | 2,2 | 250 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,01 | 24,38 | 100,66 | 68 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| Итого за Обед | | 687 | 20,06 | 40,37 | 72,36 | 739,05 | 0 |

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Колбаса (порциями) | 30 | 5,13 | 10,14 | 0,06 | 111,9 | 16 |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком(120/20) | 120/20 | 26,7 | 12,62 | 32,34 | 354,68 | 341 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,45 | 1,25 | 17,37 | 86,85 | 378 |
| | Батон нарезной | 33 | 2,48 | 0,96 | 16,96 | 86,46 | 10 |
| Итого за Завтрак | | 418 | 35,76 | 24,97 | 66,73 | 639,89 | 0 |
| Обед | Борщ из св.капусты, с кар. мясом(гов.), смет., зел. | 250/15/10/2 | 4,92 | 6,59 | 13,19 | 132,54 | 82 |
| | Тефтели в сметано-томатном соусе без риса | 60/50 | 8,69 | 13,72 | 11,88 | 206,23 | 278 |
| | Рис отварной 80 | 80 | 2,03 | 3,26 | 21,34 | 122,83 | 114 |
| | Помидор свежий | 15 | 0,17 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 251 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,01 | 0,16 | 27,87 | 114,56 | 342 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| | Итого за Обед | | | | | | |

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яйцо вареное 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 209 |
| | Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 | 50/50 | 12,29 | 15,51 | 3,45 | 202,74 | 290 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,27 | 4,26 | 23,84 | 154,62 | 302 |
| | Помидор свежий | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 251 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Яблоко св. | 100 | 0,03 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| | Итого за Завтрак | | 622 | 25,34 | 25,08 | 68,45 | 607,09 |
| Обед | Йогурт 2,1%ж. 135г. | 135 | 50 | 32 | 35 | 680 | 254 |
| | Щи из св. капусты с картоф., мясом(гов), смет., зеленью | 250/15/10/2 | 4,97 | 6,62 | 9,83 | 119,82 | 88 |
| | Биточки рубленые из птицы (филе) 50 | 50 | 8,09 | 9,99 | 8,07 | 154,68 | 294 |
| | Макароны отварные | 100 | 3,87 | 3,34 | 24,7 | 144,48 | 309 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Обед | | 837 | 70,89 | 52,52 | 122,15 | 1298,93 | 0 |

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | |
|-------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Молоко 0,2 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 79 |
| | Жаркое по-домашнему 35/125 | 35/125 | 12,52 | 14,25 | 17,62 | 249,06 | 0 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 612 | 20,66 | 19,5 | 57,16 | 489,79 | 0 |
| Обед | Салат из св.помидоров и огурцов с зел. луком и зеленью | 60 | 0,59 | 3,69 | 1,4 | 43,51 | 24 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью | 250/10/2 | 2,6 | 6,9 | 17,41 | 142,95 | 96 |
| | Шницель из свинины 75 | 75 | 10,07 | 23,76 | 12,58 | 305,11 | 370 |
| | Каша перловая рассып. 100 | 100 | 3,11 | 3,25 | 22,31 | 131,08 | 171 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | 0,14 | 31,46 | 131 | 349 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| | Итого за Обед | | 727 | 18,51 | 38,07 | 99,98 | 823,25 |
| Итого за день | | 4226 | 131,69 | 187,85 | 524,67 | 4343,4 | 0 |

| Рацион: | | Неделя: 2 | | | День: понедельник | | |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|-------------------|-------------------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлеты "Домашние" | 82 | 11,18 | 16,72 | 9,09 | 231,7 | 364 |
| | Макароны отварные | 100 | 3,87 | 3,34 | 24,7 | 144,48 | 309 |
| | Помидор свежий | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 251 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,35 | 2,5 | 26,76 | 152,7 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 442 | 21,01 | 22,86 | 76,45 | 606,58 | 0 |
| Обед | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел. | 250/15/2 | 8,76 | 7,97 | 19,81 | 186,28 | 102 |
| | Плов из птицы (филе кур) 50/100 | 50/100 | 15,11 | 19,83 | 27,54 | 349,16 | 291 |
| | Напиток вишневый | 200 | 0,19 | 0,05 | 26,44 | 107,59 | 84 |
| | Яблоко св. | 85 | 0,03 | 0,34 | 8,33 | 39,95 | 338 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| | Итого за Обед | | 732 | 25,77 | 28,52 | 96,94 | 752,58 |

| Рацион: | | Неделя: 2 | | | День: вторник | | |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Сыр порц. | 25 | 6,58 | 6,65 | 0 | 87,5 | 15 |
| | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 | 75 | 12,5 | 15,14 | 11,37 | 231,94 | 294 |
| | Рис припущенный 100 | 100 | 2,47 | 3,24 | 25,93 | 142,73 | 305 |
| | Огурец свежий | 20 | 0,14 | 0,02 | 0 | 2,2 | 250 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 572 | 24,93 | 25,5 | 75,34 | 640,1 | 0 |
| Обед | Суп крестьянский с крупой (пшено) , сметана,зелень | 250/10/2 | 2,2 | 6,83 | 10,81 | 114,3 | 98 |
| | Котлета рыбная (форель) 75 | 75 | 9,84 | 8,06 | 11,37 | 157,53 | 234 |
| | Пюре картофельное 100 | 100 | 2,16 | 3,6 | 14,68 | 100,12 | 312 |
| | Помидор свежий | 15 | 0,17 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 251 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,64 | 0,25 | 29,04 | 131,49 | 388 |
| | Хлеб столичный | 13 | 0,73 | 0,14 | 6,42 | 30,16 | 12 |
| | Итого за Обед | | 665 | 15,74 | 18,91 | 72,89 | 537,2 |

| Рацион: | | Неделя: 2 | | | День: среда | | |
|----------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Колбаса (порциями) | 30 | 5,13 | 10,14 | 0,06 | 111,9 | 16 |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком(120/20) | 120/20 | 26,7 | 12,62 | 32,34 | 354,68 | 341 |
| | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,45 | 1,25 | 17,37 | 86,85 | 378 |
| | Батон нарезной | 33 | 2,48 | 0,96 | 16,96 | 86,46 | 10 |
| | Итого за Завтрак | | 418 | 35,76 | 24,97 | 66,73 | 639,89 |
| Обед | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Борщ из св.капусты, с кар.,мясом(гов.),смет.,зел. | 250/15/10/2 | 4,92 | 6,59 | 13,19 | 132,54 | 82 |
| | Филе куриное " Забава" | 80 | 13,87 | 20,53 | 3,39 | 253,91 | 331 |
| | Макаронны отварные | 100 | 3,87 | 3,34 | 24,7 | 144,48 | 309 |
| | Огурец свежий | 25 | 0,18 | 0,03 | 0 | 2,75 | 250 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,01 | 0,16 | 27,87 | 114,56 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| | Хлеб столичный | 38 | 2,13 | 0,42 | 18,77 | 88,16 | 12 |
| Итого за Обед | | 750 | 27,26 | 31,31 | 102,68 | 806,9 | 0 |

Рацион: Неделя: 2 День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Котлета рыбная (треска).75 | 75 | 9,82 | 5,54 | 11,3 | 134,62 | 234 |
| | Пюре картофельное 100 | 100 | 2,16 | 3,6 | 14,68 | 100,12 | 312 |
| | Огурец свежий | 15 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,65 | 250 |
| | Морс ягодный 0,2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 13,61 | 9,32 | 35,82 | 283,39 | 0 |
| Обед | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе) ,зеленю | 250/15/2 | 4,9 | 5,65 | 17,56 | 140,98 | 101 |
| | Котлета "Заводская" 75 | 75 | 12,59 | 16,71 | 13,24 | 254,14 | 5 |
| | Рагу овощное 100 | 100 | 1,87 | 5,34 | 9,68 | 94,96 | 143 |
| | Морс ягодный 0,2 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 |
| Хлеб столичный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 81,2 | 12 | |
| Итого за Обед | | 677 | 21,32 | 28,09 | 57,77 | 571,28 | 0 |

Рацион: Неделя: 2 День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Молоко 0,2 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 79 |
| | Сыр порц. | 20 | 5,26 | 5,32 | 0 | 70 | 15 |
| | Птица тушенная в соусе (филе) 50/50 | 50/50 | 12,29 | 15,51 | 3,45 | 202,74 | 290 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,27 | 4,26 | 23,84 | 154,62 | 302 |
| | Помидор свежий | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | 251 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 13 | 0,99 | 0,1 | 6,4 | 30,55 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 668 | 29,83 | 30,23 | 59,02 | 630,56 | 0 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой свежей (форель) | 250/20/2 | 6,33 | 5,3 | 20,12 | 154,34 | 27 |
| | Котлета рубленая из птицы (филе) 100 | 100 | 16,66 | 20,19 | 15,16 | 309,25 | 294 |
| | Рис отварной 100 | 100 | 2,54 | 4,07 | 26,68 | 153,54 | 115 |
| | Огурец свежий | 10 | 0,07 | 0,01 | 0 | 1,1 | 250 |
| | Напиток апельсиновый | 200 | 0,13 | 0,03 | 25,15 | 102,1 | 77 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| Итого за Обед | | 712 | 27,41 | 29,93 | 101,93 | 789,93 | 0 |

Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: понедельник | | |
|-------------------------|--|------------|------------------|--------------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Биточек из говядины.75 | 75 | 11,65 | 13,47 | 12,58 | 218,48 | 1,99 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,27 | 4,26 | 23,84 | 154,62 | 302 |
| | Огурец соленый | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,6 | 49 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 37 | 2,81 | 0,3 | 18,2 | 86,95 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 547 | 20,69 | 18,25 | 77,43 | 560,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел. | 250/15/2 | 8,76 | 7,97 | 19,81 | 186,28 | 102 |
| | Шницель из говядины 75 | 75 | 12,37 | 14,08 | 12,58 | 226,87 | 268 |
| | Каша перловая рассып.100 | 100 | 3,11 | 3,25 | 22,31 | 131,08 | 171 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Яблоко св. | 60 | 0,02 | 0,24 | 5,88 | 28,2 | 338 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| Итого за Обед | | 747 | 25,94 | 25,87 | 90,37 | 701,88 | |

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: вторник | | |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Колбаса (порциями) | 30 | 5,13 | 10,14 | 0,06 | 111,9 | 16 |
| | Биточки рыбные (форель) 50 | 50 | 7,42 | 7,93 | 7,58 | 132,33 | 234 |
| | Рис отварной 100 | 100 | 2,54 | 4,07 | 26,68 | 153,54 | 115 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,64 | 0,25 | 29,04 | 131,49 | 388 |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 29 | 2,2 | 0,23 | 14,27 | 68,15 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 509 | 18,83 | 22,82 | 85,73 | 640,41 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Йогурт 2,1%ж. 135г. | 135 | 50 | 32 | 35 | 680 | 254 |
| | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зелень | 250/20/10/2 | 2,2 | 6,78 | 11,64 | 117,05 | 99 |
| | Сосиски отварные | 52/5 | 5,75 | 16,55 | 0,25 | 173,12 | 243 |
| | Макароны отварные | 100 | 3,87 | 3,34 | 24,7 | 144,48 | 309 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 11 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| Итого за Обед | | 846 | 65,08 | 59,17 | 111,43 | 1293,48 | |

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: среда | | |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 | 75 | 12,5 | 15,14 | 11,37 | 231,94 | 294 |
| | Пюре картофельное 100 | 100 | 2,16 | 3,6 | 14,68 | 100,12 | 312 |
| | Огурец свежий | 30 | 0,21 | 0,03 | | 3,3 | 250 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,35 | 2,5 | 26,76 | 152,7 | 379 |
| | Банан | 115 | 1,73 | 0,58 | 24,15 | 110,4 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 37 | 2,81 | 0,3 | 18,2 | 86,95 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 557 | 22,76 | 22,15 | 95,16 | 685,41 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ из св. капусты с картофелем, сметаной с зеленью с мясом(филе) | 250/20/10/2 | 5,69 | 7,85 | 12,57 | 144 | 82 |
| | Плов из говядины | 35/100 | 12,23 | 13,52 | 26,95 | 278,57 | 265 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 338 |
| | Хлеб столичный | 32 | 1,79 | 0,35 | 15,81 | 74,24 | 12 |
| Итого за Обед | | 764 | 20,61 | 21,92 | 78,4 | 599,66 | |

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Завтрак | Яйцо вареное 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 209 |
| | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 100/20 | 22,21 | 10,53 | 28,79 | 302,91 | 223 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Яблоко св. | 100 | 0,03 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 27 | 2,05 | 0,22 | 13,28 | 63,45 | 11 |
| | Итого за Завтрак | 502 | 29,37 | 15,75 | 67,12 | 536,01 | |
| Обед | Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень | 250/15/10/2 | 5,27 | 6,79 | 17,77 | 154,08 | 96 |
| | Рыба жареная (треска) | 50 | 9,92 | 5,39 | 2,1 | 96,37 | 230 |
| | Картофель отварной | 100 | 3,03 | 4,94 | 24,5 | 154,77 | 310 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| Итого за Обед | 709 | 22,24 | 17,7 | 89,13 | 607,55 | | |

Рацион:

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Колбаса (порциями) | 30 | 5,13 | 10,14 | 0,06 | 111,9 | 16 |
| | Сосиски отварные | 104/5 | 11 | 31,65 | 0,48 | 331,05 | 243 |
| | Макаронные отварные | 100 | 3,87 | 3,34 | 24,7 | 144,48 | 309 |
| | Помидор свежий | 15 | 0,17 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 251 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Мандарины | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,63 | 28,5 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 574 | 23,05 | 45,55 | 61,17 | 749,88 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из кваш. капусты с зел. луком | 100 | 1,64 | 5,1 | 7,87 | 86,33 | 47 |
| | Солянка домашняя со сметаной с зеленью | 250/2/5/10 | 8,06 | 15,16 | 9,07 | 206,72 | 2 013 |
| | Биточки рубленые из птицы (филе) 75 | 75 | 12,5 | 15,15 | 11,37 | 232,03 | 294 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,27 | 4,26 | 23,84 | 154,62 | 302 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Хлеб столичный | 18 | 1,01 | 0,2 | 8,89 | 41,76 | 12 |
| Итого за Обед | | 775 | 28,48 | 39,87 | 76,01 | 781,31 | |

Рацион:

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 | 75 | 12,5 | 15,14 | 11,37 | 231,94 | 294 |
| | Рис отварной 100 | 100 | 2,54 | 4,07 | 26,68 | 153,54 | 115 |
| | Морс ягодный 0,2 | 200 | | | | | 200 |
| | Мандарины | 120 | 0,96 | 0,24 | 9 | 45,6 | 338 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 11 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 19,58 | 19,98 | 74,17 | 559,43 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью | 250/2 | 5,49 | 5,14 | 18,25 | 141,55 | 335 |
| | Тефтели в сметано-томатном соусе без риса | 60/50 | 8,69 | 13,72 | 11,88 | 206,23 | 278 |
| | Картофель отварной | 100 | 3,03 | 4,94 | 24,5 | 154,77 | 310 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Мандарины | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 338 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 58 | 12 |
| Итого за Обед | | 809 | 19,47 | 24,28 | 89,66 | 660,78 | |

Рацион:

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Молоко 0,2 | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 79 |
| | Шницель из говядины 75 | 75 | 12,37 | 14,08 | 12,58 | 226,87 | 268 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,27 | 4,26 | 23,84 | 154,62 | 302 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 627 | 25,78 | 23,59 | 75,96 | 622,22 | |
| Обед | Щи из св. капусты с картоф., мясом(гов), смет., зеленью | 250/15/10/2 | 4,97 | 6,62 | 9,83 | 119,82 | 88 |
| | Рыба жареная (треска) | 50 | 9,92 | 5,39 | 2,1 | 96,37 | 230 |
| | Рагу овощное 100 | 100 | 1,87 | 5,34 | 9,68 | 94,96 | 143 |
| | Огурец свежий | 20 | 0,14 | 0,02 | | 2,2 | 250 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Обед | | 729 | 20,92 | 17,95 | 66,37 | 515,68 | |

Рацион:

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Сыр порц. | 20 | 5,26 | 5,32 | | 70 | 15 |
| | Яйцо вареное 40 | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 209 |
| | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 100/20 | 22,21 | 10,53 | 28,79 | 302,91 | 223 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 34,45 | 20,65 | 56,34 | 554,31 | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе) со сметаной ,зелень | 250/15/10/2 | 4,93 | 7,09 | 10,81 | 127,53 | 174 |
| | Отбивная из филе птицы 80 | 80 | 13,26 | 20,48 | 10,4 | 279,25 | 209 |
| | Картофель жар. (из вареного) 100 | 100 | 2,41 | 10,07 | 19,64 | 179,09 | 146 |
| | Помидор свежий | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6 | 251 |
| | Компот из мандаринов | 200 | 0,41 | 0,1 | 33,75 | 138,38 | 346 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| Итого за Обед | | 712 | 22,97 | 38,12 | 90,37 | 799,85 | |

Рацион:

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлета рыбная (треска).75 | 75 | 9,82 | 5,54 | 11,3 | 134,62 | 234 |
| | Пюре картофельное 100 | 100 | 2,16 | 3,6 | 14,68 | 100,12 | 312 |
| | Помидор свежий | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 251 |
| | Огурец свежий | 25 | 0,18 | 0,03 | | 2,75 | 250 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,23 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 11 |
| Итого за Завтрак | | 482 | 14,83 | 9,48 | 57,06 | 377,42 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень | 250/15/10/2 | 5,27 | 6,79 | 17,77 | 154,08 | 96 |
| | Бефстроганов из говядины | 35/35 | 10,85 | 14,47 | 5,94 | 197,83 | |
| | Каша перловая рассып.100 | 100 | 3,11 | 3,25 | 22,31 | 131,08 | 171 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Хлеб столичный | 25 | 1,4 | 0,27 | 12,35 | 58 | 12 |
| Итого за Обед | | 687 | 20,63 | 24,78 | 73,34 | 600,84 | |

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Сыр порц. | 23 | 6,05 | 6,12 | | 80,5 | 15 |
| | Рагу из птицы 75/125 | 75/125 | 18,83 | 24,23 | 16,59 | 359,98 | 289 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,35 | 2,5 | 26,76 | 152,7 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 11 |
| Итого за Завтрак 2 | | 443 | 29,75 | 33,01 | 53,19 | 640,18 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Свекольник со сметаной, зеленью, яйцом, с мясом (гов.) | 250/15/20/10/2 | 7,03 | 11,36 | 12,17 | 179,34 | 179 |
| | Гуляш из говядины 35/35 | 35/35 | 10,58 | 12,33 | 1,97 | 161,16 | 48 |
| | Макароны отварные | 100 | 3,87 | 3,34 | 24,7 | 144,48 | 309 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | | | 14,97 | 59,85 | 376 |
| | Хлеб столичный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69,6 | 12 |
| Итого за Обед | | 712 | 23,16 | 27,36 | 68,63 | 614,43 | |