

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	21	1,66	0,21	10,14	49,10	ПР
Итого за завтрак		611	22,39	21,1	104,94	701,7	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,312	3,25	6,46	60,4	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,45	85,66	47
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,71	170,93	119
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты, биточки, пшеницы (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364	268
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	185	3,59	4,92	25	168,29	125
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		1093	34,192	48,79	127,41	1142,66	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242	434
Итого за		300	10,68	2,35	69,7	342,4	
Итого за день:			67,26	72,24	302,05	2186,76	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецентуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога (со стуженным молоком)	200	32,57	27,22	42,44	544,7	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
	Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,66	114,56	ПР
Итого за		530	44,4	35,86	107,99	935,37	
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,78	6,16	9,25	99,5	42
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	180	5,22	8,76	37,02	247,5	171
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
	Итого за обед	864	26,18	30,29	108,78	824,61	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		300	8,95	3,6	77,45	378,07	
Итого за день:			79,53	69,75	294,22	2138,05	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	100	2,95	1,16	5,56	35,33	133
	Омлет натуральный	200	20,18	22,53	4,26	298,1	210
	Флоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		640	26,89	24,49	54,44	533,95	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный	250	2,33	2,82	16,87	114	97
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,96	135,18	321
	Компот из плодoв или ягoд сушеннх (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	51,44	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		915	29,65	33,44	118,44	1029,95	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
Итого за полдник		300	13,08	17,52	51,92	418,00	
Итого за день:			69,62	75,45	224,80	1981,90	

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каша жидкая молочная (пшённая с маслом сливочным)	205	7,47	8,09	36,98	252	210
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак		550	16,93	14,64	82,44	533,40	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	4,10	7,60	80,00	88
	Птица или кролик отварные (в щи)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,7	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,51	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
	Итого за обед	930	31,33	29,95	117,06	888,64	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	ПР
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	440
Итого за полдник		320	18,88	11,06	48,28	369	
Итого за день:			67,14	55,65	247,78	1791,04	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецентуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4,57	6,27	14,74	133,79	6
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	30,39	202,14	309
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		582	30,4	25,08	83,17	704,7	
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	51
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,32	160,56	87
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Рагу из овощей	180	3,05	17,03	14,93	228,19	143
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		910	32,26	49,35	114,95	1138,6	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		300	14,15	8,2	53,25	343,67	
Итого за день :			76,81	82,63	251,37	2186,97	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецентуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		545	22,04	18,86	97,22	647,52	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецентуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 2							
день 7							
	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	205	20,07	27,15	4,32	339,34	210
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	ПР
Итого за завтрак		587	34,34	39,3	73,18	782,76	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,083	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	185	3,59	4,92	25	168,29	125
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Компот из свежих фруктов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
	Итого за обед	993	25,4	20,943	111,58	765,02	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385
	Зефир	40	0,26	0	32	129,02	ПР
	Йогурт 1,5% жирности (индивидуальная упаковка)	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР
Итого за полдник		365	10,93	6,88	16,98	173,88	
Итого за день :			70,67	67,12	201,74	1721,66	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецентуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	180	9,95	10,74	44,84	315	171
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		550	34,98	30,02	111,52	854,54	
День: вторник, неделя: вторая, ОБЕД							
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,32	167,25	87
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	30,39	202,14	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Всего за обед		878	30,89	52,98	111,22	1060,12	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	440
Итого за полдник		300	18,88	11,06	46,68	362,00	
Итого за день			84,75	94,06	269,42	2276,66	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 9							
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Суфле творожное со сгущенным молоком	200	27,29	15,10	40,75	414,11	227
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		544	42,2	21,99	109,73	814,74	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Котлеты рыбные любительские	100	16,4	6,6	6	150	241
	Пюре картофельное (с маслом сливочным)	185	3,7	10,06	22,12	203,2	312
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
Итого за обед		999	28,74	28,94	113,42	851,88	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242	434
Итого за полдник		300	10,68	2,35	69,7	342,4	823
Итого за день :			57,43	53,28	292,85	2009,02	823,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Флоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		587	15,75	19,37	89,19	595,76	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,312	3,25	6,46	60,4	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,45	85,66	47
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,71	170,93	119
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Рис отварной	180	4,36	6,44	44	251,64	304
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Компот из свежих плодoв или ягoд (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
	Итого за обед	1003	37,62	34,14	125,8	1039,01	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		300	14,15	8,20	52,85	341,67	
Итого за день :			67,52	61,71	267,84	1976,44	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 11							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	205	20,07	27,15	4,32	339,34	210
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,71	11,92	0,18	131	243
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		595	29,84	39,67	40,72	635,86	
	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	100	1,78	6,16	9,25	99,5	42
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,96	135,18	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (с сахаром)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		898	33,37	26,99	121,73	884,67	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
полдник		300	7,88	12,92	76,52	454,40	
Итого за день :			71,09	79,58	238,97	1974,93	
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 12							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	180	9,95	10,74	44,84	315	171
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за завтрак		625	43,47	27,44	145,73	1011,33	
Среднее значение за период			71.18	71.15	259.10	2024.34	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с., Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.