

Меню приготовления блюд. Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша пшенная	400	17	22	74	574	223
	Масло сливочное	15	0.1	10.8	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.9	1	48.3	235	
	Сыр порционный	32	7.4	9.4	0	114	72
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		747	32	43	131	1060	
2-ой завтрак							
	Булочка. Фрукты	150	5/3/2006	5.9/0.6	23/14	160/66	539/79
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	18.5	113	461
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10	8.4	132	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	4.2	4	26	161	113
	Птица отварная	100	29	17	0.2	245	363
	Каша гречневая	180	40	8	45	297	204
	Томатный соус с овощами	50	0.6	3.6	2.4	45	421
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	2.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1080	51	45	257	1205	
Полдник							
	Коржик молочный	80	3.7	6.5	33	205	544
	Кисель из концентрата	200	8	0	15	60	482
Итого за полдник		280	3.7	6.5	48	265	
Ужин							
	Запеканка из творога	240	50	14	40	496	278
	Соус молочный сладкий	40	1	1.9	3.5	35	407
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
	Яйцо вареное	40	5	4.6	2.3	63	266
Итого за ужин		620	64	22	102	867	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3327	165	132	603	3887	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша гречневая	180	10	8	45	297	204
	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		495	18.2	19	102	669	
2-ой завтрак							
	Пряник	80	4.4	4	60	278	
	Молоко, фрукты	150	5/0.6	5/0.6	96/14	107/66	466/79
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6	7.6	91	26
	Рассольник ленинградский	400	3	0.5	21	103	97
	Котлета из говядины	95	16	14	14.9	257	337
	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	14	156	374
	Томатный соус с овощами	50	0.6	3.6	2.4	45	421
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	

	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1225	38	36	155	1109	

Полдник							
	Булочка	50	305	5.9	23	160	539
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		250	4.5	6.1	43	246	
Ужин							
	Помидоры консервированные	60	0.4	0.06	1	6	146
	Рыба тушеная в томате	160	10	0.4	5	68	298
	Рагу из овощей	230	4.3	11.5	22.7	211	175
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.9	1	48.3	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9	38	458
Итого за ужин		750	23	13	86	558	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3350	100	90	479	3134	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Каша из крупы "Геркулес"	400	17	25	63	546	212
	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	6.3	266
Итого за завтрак		755	30	41	121	981	
2-ой завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50/30	2.2	5	43	229	70
	Чай с молоком. Фрукты	150	16/0.6	13/0.6	11	64	460
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.2	10	12	96	16
	Суп картофельный с крупой	400	3	3	21	132	112
	Гуляш из говядины	135	21	18	4.6	272	236
	Макаронные изделия отварные	180	6.6	6.6	35	228	255
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1165	43	41	158	1185	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	4.6	1.8	46.4	134	528
	Чай с лимоном	200	1.6	1.3	11.5	40	455
Итого за полдник		295	6.2	3.1	57.9	174	
Ужин							
	Ленивые голубцы	100	8.6	8.5	4.2	128	331
	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	14	156	374
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9	38	458
Итого за ужин		630	20.6	18.8	75	557	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3475	110	115	487	3357	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Каша пшенная	400	17	21	76	567	221
	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458

Итого за завтрак		715	25	32	133	939	
2-ой завтрак							
	Бутерброд с сыром	50/5	13.3	17.5	19	288	62
	Какао с молоком. Фрукты	150	3.3/0.6	2.9/0.6	5/18/2014	113/66	461/79
Обед							
	Сельдь соленая с луком	60	5.4	12	2.8	146	315
	Щи из квашенной капусты с картофелем	400	2.5	7.2	92	112	101
	Жаркое по домашнему	300	30	29	19	466	327
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1110	49	50	127	1181	
Полдник							
	Вафли	60	3.4	14.2	33.9	276	
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		260	4.4	14.4	53.9	362	
Ужин							
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	70	148
	Котлета рыбная	90	11	1	14	110	306
	Отварной рис	180	4.5	6.5	46	263	384
	Соус сметанный	50	0.7	4.6	1.2	49	409
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		680	25.4	18.5	123	765	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3402	126	140	495	3815	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный	400	11	10	37	287	137
	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		715	19.6	21	94	659	
2-ой завтрак							
	Булочка	50	3.5	5.9	23	160	539
	Чай с молоком. Фрукты	150	1.6/0.6	1.3/0.6	11/23/2005	64	
Обед							
	Салат из свеклы с сухофруктами	100	1.4	6.1	12.1	109	29
	Суп гороховый	400	11	5.8	25.9	204	125
	Птица отварная	100	22	17	0.2	245	363
	Овощное рагу	230	4.3	11.5	22.7	211	175
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1180	51	43	156	1226	
Полдник							
	Печенье	60	4.5	7	44	250	
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		260	5.5	7.2	64	336	
Ужин							
	Запеканка из творога	240	50	14.7	40.9	496	278
	Соус молочный сладкий	40	1	1.9	3.5	35	407
	Яйцо вареное	40	5	1.6	0.3	63	266
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	

	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		620	65	22	102	867	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3375	152	106	472	3479	
Неделя 1							
День 6							
Завтрак							
	Каша из крупы "Геркулес"	400	17.2	25	63	546	212
	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.9	1	48.3	235	
	Сыр порционный	32	7.4	9.4	0	114	72
	Чай с лимоном	200	4.6	1.3	11.5	40	459
Итого за завтрак		762	34	47	122	1034	
2-ой завтрак							
	Вафли	60	3.4	14.2	93	38	458
	Чай с сахаром. Фрукты	200	0.2/0.6	0.1/0.8	3/9/2014	38/66	458/79
Обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.2	1	1.2	96	16
	Картофельный суп	400	17	6.2	25	230	117
	Мясо тушеное	100	15	17	2.3	227	320
	Пюре картофельное	230	4.8	9.2	1.4	156	374
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1180	49	45	112	1166	
Полдник							
	Коржик молочный	80	3.7	6.5	33	205	544
	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	466
Итого за полдник		280	9.5	11.5	42	312	
Ужин							
	Салат из капусты	100	1.6	1	87	132	1
	Плов из говядины	300	21	20.4	50.7	472	329
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		700	30	31	116	877	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3532	133	154	458	3870	
Неделя 1							
День 7							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	400	10.5	20.6	55	449	225
	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.3	6.3	266
Итого за завтрак		755	23	37	113	884	
2-ой завтрак							
	Конфеты	100	29	10.7	76	396	
	Чай с сахаром. Фрукты	200	0.2/0.6	0.1/0.6	93/14	32/66	458
Обед							
	Салат из моркови	100	1.2	2.1	11.2	122	21
	Свекольник	400	3.2	7.6	17.1	150	95
	Тефтели из говядины с рисом	90	8.5	7.7	8.9	138	348
	Рагу из овощей	235	4.3	11.5	22.7	211	175
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	

	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1170	29	37	155	1078	
Полдник							
	Пряник	80	4.4	4	60	278	
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		280	5.4	4.2	80	364	
Ужин							
	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	70	
	Рыба тушеная	160	10	0.4	5.6	68	298
	Отварной рис	180	4.5	6.5	46	263	384
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		700	24	13.3	113	674	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3555	90	107	569	3601	
Неделя 1							
День 8							
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	400	12	13	74	467	230
	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		715	20	25	131	839	
2-ой завтрак							
	Булочка	50	3.5	5.9	2.3	160	539
	Какао с молоком. Фрукты	200	3.3/0.6	2.9/0.6	5/18/2014	113/66	461/79
Обед							
	Салат из капусты	100	1.6	1	8	137	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	4	4	26	161	113
	Птица отварная	100	22	17	0.2	245	363
	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	14	156	374
	Томатный соус с овощами	50	0.6	3.6	2.4	45	421
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1230	45	46	138	1196	
Полдник							
	Коржик молочный	80	3.7	6.5	33	205	544
	Сок	200	1	0.2	20	86	498
Итого за полдник		280	4.7	6.7	53	291	
Ужин							
	Пудинг творожный запеченный	240	41	12	52	484	284
	Соус молочный сладкий	40	1	1.9	3.5	35	407
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	266
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		620	55	19	113	855	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3445	137	111	499	3621	
Неделя 1							
День 9							
Завтрак							
	Каша молочная рисовая	400	12	20	74	535	217

	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.9	1	48.3	235	
	Сыр порционный	32	7.4	9.4	0	114	72
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		747	28	42	131	1021	
2-ой завтрак							
	Пряник	80	4.4	4	60	278	
	Молоко. Фрукты	200	5.8/0.6	5/0.6	6/9/2014	107/66	466/79
Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	26
	Рассольник ленинградский	400	3	0.5	21	103	97
	Котлеты из говядины	95	16	14	14.9	257	337
	Каша гречневая	180	10	8	45	297	204
	Томатный соус	50	0.6	3.6	2.4	45	421
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1175	43	34	186	1250	
Полдник							
	Булочка	50	3.5	5.9	23	160	539
	Чай с лимоном	200/15	1.6	1.3	11.5	40	459
Итого за полдник		265	5	7	34	200	
Ужин							
	Помидоры консервированные	60	0.4	0.06	1	6	146
	Рыба тушеная	160	10	0.4	5.6	68	298
	Рагу из овощей	230	4.3	11.5	22.7	211	175
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		750	23	13	85	558	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3567	115	110	528	3581	
Неделя 1							
День 10							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	400	17	22	74	574	223
	Масло сливочное	15	0.1	10	0.19	99	76
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за завтрак		715	25	33	131	946	
2-ой завтрак							
	Будерброд с повидлом	50/30	2.2	5	4.3	229	70
	Чай с молоком. Фрукты	200	1.6/0.6	1.3/0.6	5/12/2014	64/66	460/79
Обед							
	Салат из капусты	100	1.6	10	8.7	132	1
	Суп картофельный с крупой	400	35	34	21	132	112
	Плов из говядины	300	21	20	50	472	329
	Хлеб ржаной	50	4.2	4.6	21	108	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.9	0.5	21	117	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	27	114	492
Итого за обед		1150	38	36	177	1193	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	80	4.6	1.8	46.4	134	528
	Кисель из концентрата	200	3.7	0	15	60	482
Итого за полдник		280	8.3	1.8	61.4	134	
Ужин							
	Макароник с мясом	300	32	31	39	574	262
	Сметанный соус	50	0.7	4.6	1.2	49	409

	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	266
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7	1	48	235	
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	458
Итого за ужин		690	45	41	97	959	
2-ой ужин							
	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	101	468
Итого за весь день		3465	126	123	542	3752	