



Утверждаю:

Директор МОУ Глебовской ОШ ЯМР

Иванова А.Н.

Приказ №2а от 09.01.2024

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ ГЛЕБОВСКАЯ ОШ ЯМР
7-11 лет,12-18 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|--------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 214 | Омлет натуральный | 220 | 14,94 | 14,6 | 5,96 | 177,52 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,35 | 0,45 | 19,34 | 132,68 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| | фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 595 | 22,63 | 17,97 | 58,54 | 475,6 | 20% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 55 | Суп свекольник со сметаной | 250 | 1,89 | 6,25 | 9,86 | 157 | |
| 315 | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | |
| 282 | Котлета из мяса | 80 | 7,93 | 8 | 8,71 | 99,04 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| 348 | Компот из смородины | 200 | 0,14 | 0,14 | 27,4 | 107,5 | |
| Итого за обед | | 760 | 16,13 | 21,28 | 105,59 | 689,43 | 30% |
| Итого за день | | 1355 | 38,76 | 39,25 | 164,13 | 1155,03 | |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|--------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 190 | Каша рисовая молочная | 250 | 9,01 | 9,49 | 43,8 | 192 | |
| 043 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,33 | 118,8 | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 6,3 | 14 | 21 | 300 | |
| | Фрукт | 100 | 0,2 | 0,3 | 8,0 | 37 | |
| Итого за завтрак | | 430 | 19,6 | 27,2 | 90,13 | 647,8 | 28% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 83 | Суп с мясными фрикадельками со сметаной | 250 | 6,62 | 5,17 | 15,45 | 175 | |
| 204 | Макароньы отварные | 180 | 4,3 | 7,39 | 13,6 | 137,18 | |
| 54 | Котлета рыбная | 80 | 11 | 6,4 | 7,74 | 124 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| 704 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | 0 | 14,6 | 58,6 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 785 | 26,92 | 22,09 | 68,13 | 604,03 | 30% |
| | | 1215 | 46,52 | 49,29 | 158,26 | 1251,83 | |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 541 | Каша гречневая молочная | 200 | 4,6 | 7,6 | 10,7 | 181 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,98 | 10,74 | 20,4 | 187,74 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 57 | |
| № 251 | Кисло-молочный напиток (йогурт) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| Итого за завтрак | | 585 | 16,82 | 21,46 | 53,64 | 502,14 | 21% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 45 | Суп с клецками со сметаной | 250 | 1,8 | 4 | 9 | 279 | |
| 286 | Тефтели крупяные из говядины(Ежики) | 180 | 8,5 | 12 | 15,2 | 126,6 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| Итого за обед | | 755 | 14,94 | 19,27 | 52,04 | 656,25 | 30% |
| ИТОГО | | 1340 | 31,76 | 40,73 | 105,68 | 1158,39 | |

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|--------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 204 | Вермишель отварная | 180 | 4,3 | 7,39 | 13,6 | 127,18 | |
| 147 | Хлеб пшеничный. | 40 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | |
| 0 | Птица запеченная | 85 | 19,30 | 16 | 0,06 | 221,44 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| 391 | Чай сладкий | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| | Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------|
| Итого за завтрак | | 630,00 | 30,58 | 26,67 | 62,3 | 620,16 | 26% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный (овощной) со сметаной | 250 | 4,9 | 2,9 | 30 | 213,3 | |
| 304 | Плов с курой | 180/80 | 9,01 | 12,78 | 5,39 | 287 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 785 | 18,55 | 18,95 | 63,23 | 650,95 | 30% |
| ИТОГО | | 1415 | 49,13 | 45,62 | 125,6 | 1271,11 | |

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 177 | Каша пшенная | 250 | 6,39 | 8,1 | 48,1 | 243 | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 6,3 | 14 | 21 | 300 | |
| 54 | Кофейный напиток | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 118 | |
| | Фрукт | 200 | 5,5 | 7,2 | 36 | 137 | |
| Итого за завтрак | | 730 | 14,83 | 31,95 | 120,8 | 798 | 35% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной | 250 | 4,9 | 2,9 | 30 | 113,3 | |
| 321 | Пюре картофельное | 180 | 4,1 | 6,6 | 30,2 | 155,2 | |
| 20 | Котлета из мяса кур | 90 | 13,5 | 9,5 | 8,5 | 182 | |
| 348 | Компот из смородины | 200 | 0,14 | 0,14 | 27,4 | 107,5 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| кулинарный рецепт №29 | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 795 | 27,04 | 22,27 | 112,84 | 667,25 | 31% |
| ИТОГО | | 1525 | 41,87 | 54,22 | 233,64 | 1465,25 | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 179 | Каша пшеничная | 200 | 5,9 | 5,8 | 47,2 | 224,04 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,98 | 10,74 | 20,4 | 187,74 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 560 | 15,52 | 16,98 | 89 | 500,18 | 21% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 76 | Борщ со сметаной | 250 | 5,6 | 10,01 | 12,87 | 169 | |
| 11 | Рис отварной | 150 | 4,7 | 6,3 | 34,3 | 204,3 | |
| 286 | Тефтели мясные | 80 | 7,39 | 8,19 | 9,76 | 142,5 | |
| 704 | Напиток из кураги | 200 | 0,6 | 0 | 14,6 | 58,6 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| Итого за обед | | 730 | 20,09 | 24,95 | 87,13 | 648,65 | 30% |
| Итого за день | | 1290 | 35,61 | 41,93 | 176,13 | 1148,83 | |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 190 | Каша Дружба | 250 | 5,35 | 12,63 | 26 | 278,75 | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 6,3 | 14 | 21 | 300 | |
| 043 | Какао на молоке | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,33 | 119 | |
| | фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |
| Итого за завтрак | | 630 | 17,25 | 30,23 | 85,33 | 786,75 | 25% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 7,98 | 8,43 | 28 | 187 | |
| 321 | Пюре картофельное | 180 | 4,1 | 6,6 | 30,21 | 155,2 | |
| 54 | Котлета рыбная | 90 | 18,37 | 9,2 | 8,71 | 186 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 795 | 35,09 | 27,5 | 94,76 | 678,85 | 31% |
| Итого за день | | 1425 | 52,34 | 57,73 | 180,09 | 1465,6 | |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 129 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/20 | 18,51 | 29,52 | 11,86 | 301,25 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,98 | 10,74 | 20,4 | 187,74 | |
| № 251 | Кисло-молочный напиток (снежок) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| | Фрукт | 100 | 0,2 | 0,3 | 8,0 | 37 | |
| Итого за завтрак | | 320 | 27,93 | 40,7 | 51,36 | 567,39 | 20% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 82 | Суп рассольник со сметаной | 250 | 1,83 | 5,98 | 23,33 | 152,06 | |
| 204 | Макароны отварные | 150 | 4,3 | 7,39 | 13,6 | 137,18 | |
| 9 | Суфле из печени | 100 | 7,7 | 7,7 | 24 | 182 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| Итого за обед | | 750 | 15,87 | 21,66 | 87,63 | 586,89 | 30% |
| Итого за день | | 1070 | 43,8 | 62,36 | 138,99 | 1154,28 | |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 214 | Вермишель молочная | 200 | 9,7 | 10,04 | 1,14 | 149 | |
| 54 | Кофейный напиток | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 118 | |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 6,3 | 14 | 21 | 300 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 575 | 17,93 | 21,67 | 48,28 | 532 | 20% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 65 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 2,42 | 1,62 | 13,2 | 205 | |
| 276 | Жаркое по - домашнему с курой | 200 | 9,78 | 10,145 | 28,55 | 353 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------------|
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 725 | 16,84 | 15,035 | 69,59 | 708,65 | 31% |
| Итого за день | | 1300 | 34,77 | 36,7 | 117,87 | 1240,65 | |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 189 | Каша манная молочная | 200 | 6,35 | 11,25 | 19 | 163 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,98 | 10,74 | 20,4 | 187,74 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| | Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |
| Итого за завтрак | | 570 | 17,07 | 22,23 | 71,5 | 481,14 | 20% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,86 | 10,25 | 16 | 143,75 | |
| 204 | Макароны отварные | 180 | 4,3 | 7,39 | 13,6 | 127,18 | |
| 20 | Котлета из мяса кур | 90 | 13,5 | 9,5 | 8,5 | 182 | |
| 348 | Компот из смородины | 200 | 0,14 | 0,14 | 27,4 | 107,5 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 795 | 24,2 | 30,41 | 82,24 | 669,68 | 31% |
| Итого за день | | | | | | | |

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ ГЛЕБОВСКАЯ ОШ ЯМР
12-18лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|--------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 214 | Омлет натуральный | 220 | 14,94 | 14,6 | 5,96 | 177,52 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,35 | 0,45 | 19,34 | 132,68 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| | фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |
| Итого за завтрак | | 595 | 22,63 | 17,97 | 58,54 | 475,6 | 20% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 55 | Суп свекольник со сметаной | 250 | 1,89 | 6,25 | 9,86 | 157 | |
| 315 | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,02 | 251,64 | |
| 282 | Котлета из мяса | 80 | 7,93 | 8 | 8,71 | 99,04 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| 348 | Компот из смородины | 200 | 0,14 | 0,14 | 27,4 | 107,5 | |
| Итого за обед | | 760 | 16,13 | 21,28 | 105,59 | 689,43 | 30% |
| Итого за день | | 1355 | 38,76 | 39,25 | 164,13 | 1155,03 | |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|--------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 190 | Каша рисовая молочная | 250 | 9,01 | 9,49 | 43,8 | 192 | |
| 043 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,33 | 118,8 | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 6,3 | 14 | 21 | 300 | |
| | Фрукт | 100 | 0,2 | 0,3 | 8,0 | 37 | |
| Итого за завтрак | | 430 | 19,6 | 27,2 | 90,13 | 647,8 | 28% |
| Обед | | | | | | | |

| 30-35% | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| 83 | Суп с мясными фрикадельками со сметаной | 250 | 6,62 | 5,17 | 15,45 | 175 | |
| 204 | Макароны отварные | 180 | 4,3 | 7,39 | 13,6 | 137,18 | |
| 54 | Котлета рыбная | 80 | 11 | 6,4 | 7,74 | 124 | |
| 704 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | 0 | 14,6 | 58,6 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 785 | 26,92 | 22,09 | 68,13 | 604,03 | 30% |
| | | 1215 | 46,52 | 49,29 | 158,26 | 1251,83 | |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 541 | Каша гречневая молочная | 200 | 4,6 | 7,6 | 10,7 | 181 | |
| 3 | Бутерброд с сыром и маслом | 50/20/10 | 8,98 | 10,74 | 20,4 | 187,74 | |
| № 251 | Кисло-молочный напиток (снежок) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 57 | |
| Итого за завтрак | | 585 | 16,82 | 21,46 | 53,64 | 502,14 | 21% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 45 | Суп с клецками со сметаной | 250 | 1,8 | 4 | 9 | 279 | |
| 286 | Тефтели крупяные из говядины(Ёжики) | 180 | 8,5 | 12 | 15,2 | 126,6 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| Итого за обед | | 755 | 14,94 | 19,27 | 52,04 | 656,25 | 30% |
| ИТОГО | | 1340 | 31,76 | 40,73 | 105,68 | 1158,39 | |

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------|
| 204 | Вермишель отварная | 180 | 4,3 | 7,39 | 13,6 | 127,18 | |
| 147 | Хлеб пшеничный. | 40 | 2,64 | 0,36 | 15,4 | 106,14 | |
| 0 | Птица запеченная | 85 | 19,30 | 16 | 0,06 | 221,44 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| 391 | Чай сладкий | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| | Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |
| Итого за завтрак | | 630,00 | 30,58 | 26,67 | 62,3 | 620,16 | 26% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный (овощной) со сметаной | 250 | 4,9 | 2,9 | 30 | 213,3 | |
| 304 | Плов с курой | 180/80 | 9,01 | 12,78 | 5,39 | 287 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 785 | 18,55 | 18,95 | 63,23 | 650,95 | 30% |
| ИТОГО | | 1415 | 49,13 | 45,62 | 125,6 | 1271,11 | |

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 177 | Каша пшенная | 250 | 6,39 | 8,1 | 48,1 | 243 | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 6,3 | 14 | 21 | 300 | |
| 54 | Кофейный напиток | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 118 | |
| | Фрукт | 200 | 5,5 | 7,2 | 36 | 137 | |
| Итого за завтрак | | 730 | 14,83 | 31,95 | 120,8 | 798 | 35% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной | 250 | 4,9 | 2,9 | 30 | 113,3 | |
| 321 | Пюре картофельное | 180 | 4,1 | 6,6 | 30,2 | 155,2 | |
| 20 | Котлета из мяса кур | 90 | 13,5 | 9,5 | 8,5 | 182 | |
| 348 | Компот из смородины | 200 | 0,14 | 0,14 | 27,4 | 107,5 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| кулинарный рецепт №29 | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 795 | 27,04 | 22,27 | 112,84 | 667,25 | 31% |
| ИТОГО | | 1525 | 41,87 | 54,22 | 233,64 | 1465,25 | |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|--------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 179 | Каша пшеничная | 200 | 5,9 | 5,8 | 47,2 | 224,04 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,98 | 10,74 | 20,4 | 187,74 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 560 | 15,52 | 16,98 | 89 | 500,18 | 21% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 76 | Борщ со сметаной | 250 | 5,6 | 10,01 | 12,87 | 169 | |
| 11 | Рис отварной | 150 | 4,7 | 6,3 | 34,3 | 204,3 | |
| 286 | Тефтели мясные | 80 | 7,39 | 8,19 | 9,76 | 142,5 | |
| 704 | Напиток из кураги | 200 | 0,6 | 0 | 14,6 | 58,6 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| Итого за обед | | 730 | 20,09 | 24,95 | 87,13 | 648,65 | 30% |
| Итого за день | | 1290 | 35,61 | 41,93 | 176,13 | 1148,83 | |

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 190 | Каша Дружба | 250 | 5,35 | 12,63 | 26 | 278,75 | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 6,3 | 14 | 21 | 300 | |
| 043 | Какао на молоке | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,33 | 119 | |
| | фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |
| Итого за завтрак | | 630 | 17,25 | 30,23 | 85,33 | 786,75 | 25% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 7,98 | 8,43 | 28 | 187 | |
| 321 | Пюре картофельное | 180 | 4,1 | 6,6 | 30,21 | 155,2 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| 54 | Котлета рыбная | 90 | 18,37 | 9,2 | 8,71 | 186 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 795 | 35,09 | 27,5 | 94,76 | 678,85 | 31% |
| Итого за день | | 1425 | 52,34 | 57,73 | 180,09 | 1465,6 | |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 129 | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/20 | 18,51 | 29,52 | 11,86 | 301,25 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,98 | 10,74 | 20,4 | 187,74 | |
| № 251 | Кисло-молочный напиток (снежок) | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | |
| | Фрукт | 100 | 0,2 | 0,3 | 8,0 | 37 | |
| Итого за завтрак | | 320 | 27,93 | 40,7 | 51,36 | 567,39 | 20% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 82 | Суп рассольник со сметаной | 250 | 1,83 | 5,98 | 23,33 | 152,06 | |
| 204 | Макароны отварные | 150 | 4,3 | 7,39 | 13,6 | 137,18 | |
| 9 | Суфле из печени | 100 | 7,7 | 7,7 | 24 | 182 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| Итого за обед | | 750 | 15,87 | 21,66 | 87,63 | 586,89 | 30% |
| Итого за день | | 1070 | 43,8 | 62,36 | 138,99 | 1154,28 | |

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 214 | Вермишель молочная | 200 | 9,7 | 10,04 | 1,14 | 149 | |
| 54 | Кофейный напиток | 200 | 3,03 | 2,65 | 15,7 | 118 | |
| 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 50/10/20 | 2,2 | 6 | 20 | 183 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 595 | 17,93 | 21,67 | 48,28 | 532 | 20% |
| Обед | | | | | | | |

| 30-35% | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|------------|
| 65 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 2,42 | 1,62 | 13,2 | 205 | |
| 276 | Жаркое по - домашнему с курой | 200 | 9,78 | 10,145 | 28,55 | 353 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 725 | 16,84 | 15,035 | 69,59 | 708,65 | 31% |
| Итого за день | | 1300 | 34,77 | 36,7 | 117,87 | 1240,65 | |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | % от суточного потребления ккал (2350 норма) |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак 20-25% | | | | | | | |
| 189 | Каша манная молочная | 200 | 6,35 | 11,25 | 19 | 163 | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,98 | 10,74 | 20,4 | 187,74 | |
| 391 | Чай с сахаром | 200 | 0,24 | 0,14 | 11,1 | 41,4 | |
| | Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 | |
| Итого за завтрак | | 570 | 17,07 | 22,23 | 71,5 | 481,14 | 20% |
| Обед 30-35% | | | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,86 | 10,25 | 16 | 143,75 | |
| 204 | Макароны отварные | 180 | 4,3 | 7,39 | 13,6 | 127,18 | |
| 20 | Котлета из мяса кур | 90 | 13,5 | 9,5 | 8,5 | 182 | |
| 348 | Компот из смородины | 200 | 0,14 | 0,14 | 27,4 | 107,5 | |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 1,8 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | |
| | Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 | |
| Итого за обед | | 795 | 24,2 | 30,41 | 82,24 | 669,68 | 31% |
| Итого за день | | | | | | | |