

Утверждаю:
Директор МОУ Глебовской ОШ ЯМР
Иванова А.Н.
Приказ №191 от 27.08.2021



**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%							
317 сб.2011г	Омлет натуральный	150	10	13	14,5	201	
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	69	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	2,942	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12	37/45	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		580	39	54	62	647	27%
Обед 30-35%							
Сб. ДОУ 2010	Суп свекольник со сметаной	200	1,89	6,25	9,86	147	
№315, сб.2011	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	211	
№65, сб.2004	Гуляш из мяса	25/80	15	14	5	198	
№148, сб. 6	Хлеб ржаной	40	3	0,48	16	80	
№415, сб.2	Компот из смородины	200	0.6	0,2	16	68	
Итого за обед		670	23,59	26,33	83,56	724	34%
Итого за день		1250				1371	

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%							
№66 сб.1	Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30.3	255	
№397 сб.1	Какао с молоком	200	4	3.62	17.28	119	
Кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	3	1,642	13,558	69	
№21 сб.1	Масло/ сыр порционно	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12	37/45	
	Яблоко	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		570	20,2	33,949	56,905	601	25%
Обед 30-35%							
83, сб1	Суп с мясными фрикадельками со	250	7,3	9,14	21,36	218	

	сметаной						
№19 сб.2	Макароны отварные	150	5,355	0,555	0,855	177	
№239 сб.1	Котлета рыбная	80	6	7	7	104	
№126 сб2	Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	127	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
Итого за обед		590	29,53	14,705	61,605	705	32%
						1306	

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%							
№79 Сб.2004 г.	Ежики в соусе	150/25	27	28,26	21,96	325	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	69	
Итого за завтрак		550	22,45	15,582	67,998	603	25%
Обед 30-35%							
№163 сб.2	Суп вермишелевый со сметаной	200	1,8	4	9	179	
№59 сб.1	Рагу овощное с мясом	150/80	7,75	9,085	19,445	367	
кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
136 сб.1	Чай сладкий	200/15	12	3,06	13	49	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
Итого за обед		710	18,815	10,035	66,155	710	34%
ИТОГО						1313	

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%							
58, сб1	Вермишель отварная	150	3,255	4,68	8,04	124	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный.	45	2,842	1,642	13,558	69	
101,сб.1	Котлета мясная	80	8,826	3,546	3,264	110	

кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
136 сб.1	Чай сладкий	200/15	12	3,06	13	49	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		615	13,9	23,64	83,46	588	25%
Обед 30-35%							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04	325	
304 сб.1	Плов с курой	150/80	19	18,86	25,095	310	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
136 сб.1	Чай сладкий	200/15	12	3,06	13	49	
Итого за обед		590	30,95	21,45	62,975	673	33%
ИТОГО						1261	

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%							
№70, сб1	Каша пшенная	200	6.76	10.42	25.86	265	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный.	45	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Масло/ сыр порционно	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12	37/45	
136 сб1	Чай сладкий	200	12	3.06	13	49	
	Фрукт	200	5,5	7,2	36	137	
Итого за завтрак		655	29,202	24,802	89,558	602	25%
Обед 30-35%							
34, сб1	Суп Рассольник со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	177	
58, сб1	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	124	
Сб.2004	Котлета из мяса кур	80	14,25	18,24	13	216	
№126 сб2	Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	127	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		695	24,565	25,3	67,88	798	35%
ИТОГО						1400	

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%							
237, сб2	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	36	24	36	447	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	45	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Масло/ сыр порционно	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12	37/45	
136	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак		555	30,522	20,742	77,82	694	26%
Обед 30-35%							
30, сб.1	Борщ со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	206	
№315,сб.2011	Рис отварной	180	4,5	6,8	39	249	
101,сб.1	Котлета мясная	80	8,826	3,546	3,264	110	
№126 сб2	Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	107	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
Итого за обед		700	26,76	30,48	70,18	751	33%
Итого за день						1445	

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%							
68, сб1	Каша Дружба	200	6,32	10,18	26,34	223	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	45	2,842	1,642	13,558	69	
№21сб.1	Масло/ сыр порционно	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12	37/45	
№397 сб.1	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,28	119	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		555	14,429	24,709	78,245	605	25%
Обед 30-35%							
66, сб3	Суп гороховый	200	4,16	1,84	10,4	251	
58, сб.1	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	164	
№239 сб.1	Котлета рыбная	80	6,02	4,94	6,5	110	
136	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49	
148,сб.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		695	28,075	15	53,78	715	32%
Итого за день						1320	

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%							
58, сб1	Макароны отварные	180	5,14	6,48	14,74	267	
Сб.2004/461	Тефтели мясные в соусе	50/30	7,7	9,6	9	165	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	45	2,842	1,642	13,558	69	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
136	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49	
	Яблоко	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		630	46,982	31,432	62,848	603	25%
Обед 30-35%							
№44 сб.1	Суп рыбный	200	8,14	2,08	13,32	270	
104, сб.1	Печень по-строгановски	70	8,76	6,312	5,42	179	
67, сб.1	Греча отварная	150	8,55	7,23	41,175	181	
148, сб6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
136	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49	
Итого за обед		670	17,046	14,946	51,079	758	35%
Итого за день						1361	

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%							
317 сб.2011г	Омлет натуральный	150	10	13	14,5	201	
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	69	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	2,942	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12	37/45	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак		555	18,089	26,949	65,765	593	24%
Обед 30-35%							
39, сб.1	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	205	

96, сб.1	Жаркое по - домашнему с курой	150/80	9,78	10,145	17,55	278	
136	Чай сладкий	200/15	12	3,06	13	49	
148, сб.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		710	25,025	13,305	56,59	691	31%
Итого за день						1284	

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%							
132, Сб.2004 г.	Каша манная молочная	200	6	8.2	29.3	225	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	45	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12	37/45	
136	Чай сладкий	200	12	3.06	13	49	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		555	24,442	15,682	77,998	512	21%
Обед 30-35%							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04	325	
№19 сб.2	Макароны отварные	150	5,355	0,555	0,855	177	
Сб.2004	Котлета из мяса кур	80	14,25	18,24	13	216	
148, сб6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
№415, сб.2	Компот из смородины	200	0,6	0,2	16	68	
Итого за обед		670	34,25	17,222	83,795	865	36%
Итого за день						1377	

**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 (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
317 сб.2011г	Омлет натуральный	150	10	13	14,5	201	
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	69	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	2,942	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12	37/45	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		580	39	54	62	647	24%
Обед 30-35%							
Сб. ДОУ 2010	Суп свекольник со сметаной	250	2,36	8,77	12,87	168	
№315, сб.2011	Рис отварной	180	4,5	6,8	39	249	
№65, сб.2004	Гуляш из мяса	35/90	20	27	12	241	
№148, сб. 6	Хлеб ржаной	40	3	0,48	16	80	
№415, сб.2	Компот из смородины	200	0,6	0,2	16	68	
Итого за обед		795	30,46	43,25	95,87	806	30%
Итого за день		1760	80,342	75,792	196,74	1453	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
№66 сб.1	Каша Рисовая молочная	250	6.98	10.42	25	232	
№397 сб.1	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	119	
Кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12	37/45	
	Яблоко	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		615	14,089	23,949	63,905	547	20%

Обед 30-35%							
83, сб1	Суп с мясными фрикадельками со сметаной	250	7,3	9,14	21,36	218	
№19 сб.2	Макароны отварные	150	5,355	0,555	0,855	177	
№239 сб.1	Котлета рыбная	80	6	7	7	104	
№126 сб2	Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	127	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
Итого за обед		590	29,53	14,705	61,605	705	32%
Итого за день						1258	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
№79 Сб.2004 г.	Ежики в соусе	150/25	27	28,26	21,96	325	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	69	
Итого за завтрак		550	22,45	15,582	67,998	703	23%
Обед 30-35%							
№163 сб.2	Суп вермишелевый со сметаной	250	1,8	4	9	199	
№59 сб.1	Рагу овощное с мясом	180/80	7.75	9.085	19.445	367	
кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
136 сб.1	Чай сладкий	200/15	12	3.06	13	49	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
Итого за обед		710	18,815	10,035	66,155	710	32%
Итого за день						1413	

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
58, сб1	Вермишель отварная	180	3,255	4,68	8,04	150	
кулинарный	Хлеб пшеничный.	50	2,842	1,642	13,558	72	

рецепт №147 Технологические карты Москва							
101,сб.1	Котлета мясная	80	8,826	3,546	3,264	110	
кулинарный рецепт №29	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
136 сб.1	Чай сладкий	200/15	12	3,06	13	49	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		625	13,9	23,64	83,46	601	23%
Обед 30-35%							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,58	6,09	14,01	245	
304 сб.1	Плов с курой	180/100	19	17	29	397	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
136 сб.1	Чай сладкий	200/15	12	3,06	13	49	
Итого за обед		670	36,22	26,63	71,85	794	31%
Итого за день						1395	

День: Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
№70, сб1	Каша пшенная	250	6,76	10,42	25,86	305	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный.	45	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Сыр порционно	10	2,6	2,68	1,14	35	
136 сб1	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49	
	Фрукт	200	5,5	7,2	36	137	
Итого за завтрак		605	29,202	24,802	89,558	595	21,9%
Обед 30-35%							
34, сб1	Суп Рассольник со сметаной	250	5,98	3,27	16,74	232	
58, сб1	Пюре картофельное	180	5,14	6,48	14,74	167	
Сб.2004	Котлета из мяса кур	80	14,25	18,24	13	216	
№126 сб2	Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	127	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		775	30,8	29,23	82,26	857	32%
Итого за день						1452	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
20-25%							
237, сб2	Запеканка из творога со сгущ.молоком	180/30	37	25	37	449	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	45	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Масло/ сыр порционно	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12	37/45	
136	Чай сладкий	200	12	3.06	13	49	
	Груша	100	0,4	0.3	10.3	47	
Итого за завтрак		555	30,522	20,742	77,82	695	25%
Обед							
30-35%							
30, сб.1	Борщ со сметаной	250	7,84	2,48	7,45	298	
№315,сб.2011	Рис отварной	180	4,5	6,8	39	249	
101,сб.1	Котлета мясная	80	8,826	3,546	3,264	110	
№126 сб2	Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	107	
148,сб. 6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		670	39,52	33,37	78,66	809	30%
Итого за день						1504	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
20-25%							
68, сб1	Каша Дружба	250	6.32	10.18	26.34	210	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	45	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Масло/ сыр порционно	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12	37/45	
№397 сб.1	Какао на молоке	200	4.2	3.62	17.28	119	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		605	14,929	23,809	78,245	602	22%
Обед							
30-35%							
66, сб3	Суп гороховый	250	6,16	4,84	15,4	234	
58, сб.1	Пюре картофельное	180	7,255	8,68	12,04	198	
№239 сб.1	Котлета рыбная	100	9,02	8,94	9,5	150	

136	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
148,сб.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
Итого за обед		770	37,075	26	65,78	810	30%
Итого за день						1412	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
58, сб1	Макароны отварные	180	5,14	6,48	14,74	267	
Сб.2004/461	Тефтели мясные в соусе	80/30	7,7	9,6	9	175	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558	70	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
136	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49	
	Яблоко	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		630	46,982	31,432	62,848	613	23%
Обед 30-35%							
№44 сб.1	Суп рыбный	250	8.14	2.08	13.32	280	
104, сб.1	Печень по-строгановски	70	8,76	6,312	5,42	179	
67, сб.1	Греча отварная	180	8,55	7,23	41,175	181	
148,сб6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
136	Чай сладкий	200	12	3,06	13	49	
Итого за обед		670	17,046	14,946	51,079	778	33%
Итого за день						1391	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
317 сб.2011г	Омлет натуральный	150	10	13	14,5	201	
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	69	
кулинарный рецепт №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	50	2,942	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Сыр с маслом	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12	37/45	

	порционно						
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		580	39	54	62	647	22%
Обед 30-35%							
39, сб.1	Суп крестьянский со сметаной	250	3,42	2,62	21,2	272	
96, сб.1	Жаркое по - домашнему с курой	180/100	9,965	11,145	16,55	353	
136	Чай сладкий	200/15	12	3,06	13	49	
148,сб.6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
Итого за обед		670	28,025	17,305	66,59	853	31,62%
Итого за день						1500	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2713 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
132, Сб.2004 г.	Каша манная	250	6	8.2	29.3	225	
Кул.р №147 Технологические карты Москва	Хлеб пшеничный	45	2,842	1,642	13,558	69	
кулинарный рецепт №29	Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12	37/45	
136	Чай сладкий	200	12	3.06	13	49	
	Банан	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		655	23,442	16,582	67,998	528	20%
Обед 30-35%							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,31	4,05	9,04	355	
№19 сб.2	Макаронь отварные	180	5,355	0,555	0,855	197	
Сб.2004	Котлета из мяса кур	80	14,25	18,24	13	216	
148,сб6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79	
№415, сб.2	Компот из смородины	200	0,6	0,2	16	68	
Итого за обед		750	34,25	17,222	83,795	915	34%
Итого за день						1443	