

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Красноярскому краю в г. Канске



О.А. Тертычная

« 01 » сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор

*Директор территориального отдела
по Красноярскому краю в г. Канске
И.о. начальника территориального
отдела*

Алексеев Юрий Васильевич
(расшифровка)

« 01 » сентября 2020 г.

Примерное 10-дневное цикличное меню для пищеблоков
работающих на сырье для организации питания детей в

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Гоминская средняя общеобразовательная школа*

Наименование общеобразовательной организации

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет									
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.			
			Б	Ж	У				
Каша гречневая рассыпчатая	679	150	7,46	5,61	35,84	230,45			
Шницель	608	80	12,44	9,24	12,56	183			
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2			
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76			
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53			
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00			
Итого за завтрак			26,5	20,1	123,7	694,2			
Обед									
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.			
			Б	Ж	У				
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	200/5	1,91	6,02	12,6	110			
Рыба припущенная	245	100	17,54	2,38	0,31	92,50			
Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43			
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19			
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16			
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00			
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106			
Итого за обед			35,6	25,1	130,6	773,3			
Всего за 1 день			62	45	254	1467			

День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша вязкая	168	200	3,09	4,07	36,98	197,00
Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Масло сливочное	41	10,00	0,00	8,20	0,10	75,00
Сыр	42	30	6,96	8,85	0,00	109,20
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за завтрак			22,9	30,2	116,3	738,9
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Овощи консервир	245	60	0,66	0,12	2,28	13,20
Рассольник со сметаной	197	200	2,63	6,11	18,69	136,58
Макаронны отварные с маслом	688	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Биточки	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,6	0,2	30,4	125,56
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за обед			28,7	30,0	163,5	916,8
Всего за 2 день			52	60	280	1656

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Пудинг из творога с рисом	236	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			28,4	19,2	112,2	647,4

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с макаронами и курицей	204	200/25	6,57	7,26	19,53	161,24
Рыба припущенная с овощами	244	100	7,65	1,01	3,18	52,50
Капуста тушеная	315	150	3,45	6,00	15,16	125,79
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за обед			25,8	24,2	146,7	771,1
Всего за 3 день			54	43	259	1418

День: четверг									
Неделя: первая									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.		
				Б	Ж	У			
	Птица, тушенная в соусе с овощами	302	230	11,37	7,37	20,88	195,00		
	Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53		
	Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00		
	Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
	Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73		
	Итого за завтрак			20,0	16,4	115,1	599,0		
Обед									
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.			
			Б	Ж	У				
	Овощи консерв	245	60	0,66	0,12	2,28	13,20		
	Суп из овощей	202	200	1,54	4,69	10,07	92,19		
	Картофельное пюре	299	150	3,10	6,52	14,33	130,43		
	Тефтели с соусом	286	80/50	11,78	12,91	14,90	223,00		
	Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76		
	Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16		
	Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00		
	Итого за обед			23,3	29,3	123,8	739,8		
	Всего за 4 день			43	46	239	1339		

День: пятница						
Неделя: первая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Омлет с сыром	442	150	20,64	24,95	3,05	320,18
Кондитерские изделия	б/н	50	2,80	7,88	24,40	164,45
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			29,1	35,6	109,2	770,9
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Суп с рыбными консервами	204	200	6,38	10,15	14,19	170,41
Птица отварная в том соусе	637	80	16,88	10,88	0,00	165,00
Рагу овощное	321	150	2,29	11,00	14,44	166,00
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,18	170,00
Компот из кураги	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			33,6	41,9	137,3	933,0
Всего за 5 день			63	78	247	1704

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	304	230	22,45	18,80	39,46	416,86
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Итого за завтрак			30,61	28,72	123,92	782,59
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	200/5	1,91	6,02	12,6	110
Рыба, запеченная с картофелем	250	230	18,30	14,70	22,60	296,13
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Выпечка	453,458	60	4,43	7,64	12,49	136,00
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за обед			35,4	33,8	146,2	909,7
Всего за 6 день			66	63	270	1692

День: вторник						
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 7-11 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	467	150/30	22,24	15,36	32,16	179,20
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Итого за завтрак			29,3	19,7	117,2	498,2
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	209	200/35	9,57	11,02	11,88	182,43
Гуляш	591	80/50	19,72	17,89	4,76	168,20
Картофель отварной	692	150	2,86	4,32	23,01	142,35
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00
Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,74	87,78
Итого за обед			41,0	43,5	138,1	897,1
Всего за 7 день			70	63	255	1395

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет 8-й день									
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.			
			Б	Ж	У				
Завтрак									
Каша вязкая	168	200	3,09	4,07	36,98	197,00			
Масло сливочное	41	15,00	0,00	12,30	0,15	112,50			
Яйцо вареное	424	40	5,10	4,60	0,30	63,00			
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53			
Молоко	965	200	5,80	5,00	9,60	108,00			
Итого за завтрак			17,5	26,3	92,8	587,0			
Обед									
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.			
			Б	Ж	У				
Суп картофельный с бобовыми	206	200/10	4,39	4,22	13,06	107,80			
Голубцы ленивые	14	230	21,50	22,00	16,20	348,90			
Соус сметанный	354	50	0,70	2,50	2,93	37,05			
Кисель из кураги	60	200	1,36	0	29,02	116,19			
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16			
Хлеб ржаной	1	50	3,10	9,44	18,28	170,00			
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106			
Итого за обед			41,2	43,6	144,6	1019,1			
Всего за 8 день			59	70	237	1606			

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 7-11 лет						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Капуста тушеная	315	150	3,45	6,00	15,16	125,79
Сосиски отварные	536	60	6,24	12	12,72	134,4
Чай с лимоном	375,377	200	0,24	0,05	20,15	78,00
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Выпечка	448,0	60,0	4,2	1,3	22,3	117,5
Итого за завтрак			19,2	24,4	125,1	647,3
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Овощи конс	245	60	0,66	0,12	2,28	13,20
Рассольник со сметаной	197	200	2,63	6,11	18,69	136,58
Запеканка картофельная с мясом	626	240	18,27	20,54	28,74	372,49
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
кисломолочный продукт	966	200	5,80	5,00	8,00	106,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Итого за обед			33,5	36,8	139,9	909,2
Всего за 9 день			53	61	265	1556

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Макароны с сыром	421	180	8,52	8,41	35,56	252,00
Колбаса порционными	48	20	2,56	4,44	0,30	52,00
Овощи консервированные	245	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого за завтрак			19,6	21,2	112,7	627,4
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,87	6,03	9,85	99,40
Суфле мясное с рисом	287	120	5,40	6,03	6,88	103,30
Сложный гарнир	619	150	3,50	5,76	16,50	222,44
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	25	1,55	4,72	9,14	85,00
Фрукты	351,17	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			18,1	23,8	152,5	865,4
Всего за 10 дней			38	45	265	1493
итого за 10 дней			559,4	573,9	2571,4	15327,2
итого за 10 дней средн			52,0	54,0	298,0	1502,0

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Химический состав			
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	679	250	12,40	9,35	59,73	384,08
Шницель	608	100	15,55	30,99	54,43	228,75
Овощи консервированные	245	100	1,1	0,2	3,8	22
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76
Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00
Итого за завтрак			35,6	47,5	194,7	936,4
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	250/5	2,39	7,52	15,75	137,5
Рыба припущенная	245	120	21,05	2,86	0,39	111,00
Картофельное пюре	299	180	3,72	7,82	17,20	156,52
Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за обед			43,5	30,5	174,6	959,3
Всего за 1 день			79	78	369	1896

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша вязкая	168	250	3,86	5,09	46,22	246,25
Масло сливочное	41	15,00	0,00	12,30	0,15	112,50
Сыр	42	30	6,96	8,85	0,00	109,20
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43
Какао с молоком	397	200	4,08	3,54	17,5	118,89
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за завтрак			26,8	35,4	151,9	879,3

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Овощи консервированные	245	230	22,45	18,80	39,46	416,86
Рассольник со сметаной	197	250	3,29	7,64	23,36	170,73
Овощи консервированные	245	100	1,1	0,2	3,8	22
Макаронны отварные с маслом	688	200	7,36	6,03	35,27	224,60
Биточки	608	100	15,55	11,55	15,70	228,75
Соки овощные или ягодные	399	200	0,6	0,2	30,4	125,56
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Итого за обед			36,6	39,3	191,3	1142,8

Всего за 2 день		63	75	343	2022	
День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 12-18 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Пудинг из творога с рисом	236	250/50	37,86	27,46	50,86	601,90
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,00	0,72	91,44	213,06
Фрукты	338	250	1,00	1,00	24,50	117,16
Итого за завтрак			47,3	30,8	183,2	1018,1
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с макаронами и капустой	204	250/25	8,21	9,07	24,41	201,55
Рыба припущенная с овощами	244	180	13,77	1,82	5,72	94,50
Капуста тушеная	315	200	4,60	8,00	20,21	167,72
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Итого за обед			35,9	32,6	166,5	963,3
Всего за 3 день			83	63	350	1981

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	
	Птица, тушенная в соусе с овощами	302	250	12,36	8,01	22,70	211,96
	Хлеб пшеничный	299,13	40	3,5	0,36	45,72	106,53
	Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,79	119,00
	Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Фрукты	338	250	1,00	1,00	24,50	117,16
	Итого за завтрак			21,8	19,2	125,4	673,3
Обед							
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.	
			Б	Ж	У		
Овощи консервированные	245						
Суп из овощей	202	250	1,92	5,86	12,58	115,24	
Овощи консервированные	245	100	1,1	0,2	3,8	22	
Картофельное пюре	299	180	3,72	7,82	17,19	156,52	
Тефтели с соусом	286	100/50	14,73	16,14	18,63	278,70	
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76	
Хлеб пшеничный	299,13	80	7,01	0,72	91,44	213,06	
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00	
Итого за обед			31,6	37,4	174,6	980,5	
Всего за 4 день			53	57	300	1654	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Омлет с сыром	442	200	27,52	33,27	4,07	426,91
Кондитерские изделия	б/н	90,00	5,04	14,18	43,92	296,01
Чай с молоком	945	200	1,40	1,60	16,40	86,00
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за завтрак			45,9	54,7	152,4	1101,4
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп с рыбными консервами	204	250	7,97	12,69	17,74	213,01
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25
Рагу овощное	321	200	3,05	14,67	19,25	221,33
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	24,45	238,00
Фрукты	351,17	250	1,11	0,00	45,34	127,77
Компот из св/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			42,6	54,6	197,3	1267,9
Всего за 5 день			88	109	350	2369

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	304	260	25,38	21,26	44,61	471,23
Овощи консервированные	245	100	1,1	0,2	3,8	22,00
Соки овощные или ягодные	399	200	0,9	0	18,18	76,00
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Итого за завтрак			36,10	35,13	149,33	940,39

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Борщ из свежей капусты со сметаной	170	250/5	2,38	7,52	15,75	137,5
Рыба, запеченная с картофелем	250	280	22,28	17,90	27,51	360,51
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43
Выпечка	453,458	80	5,91	10,19	16,65	181,33
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106
Итого за обед			43,1	41,2	181,3	1100,2
Всего за 6 дней			79	76	331	2041

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	467	200/30	29,65	20,48	42,88	
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,49	80,01	
Фрукты	351,17	250	1,00	1,00	24,50	
Итого за завтрак			29,8	18,3	130,1	
Обед						
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	209	250/35	11,96	13,77	14,85	228,04
Гуляш	591	100/50	24,65	22,36	5,95	210,25
Картофель отварной	692	200	3,81	5,76	30,68	189,80
Овощи консервированные	245	100	1,1	0,2	3,8	22
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00
Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,74	87,78
Итого за обед			37,0	28,0	162,0	849,0
Всего за 7 дней			67	46	292	1338

День: среда									
Неделя: вторая									
Возрастная категория: 12-18 лет									
8-й день	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.		
				Б	Ж	У			
Завтрак									
	Каша вязкая	168	250	3,86	5,10	46,22	246,25		
	Масло сливочное	41	15,00	0,00	12,30	0,15	112,50		
	Яйцо вареное	424	40	5,10	4,60	0,30	63,00		
	Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43		
	Молоко	965	200	5,80	5,00	9,60	108,00		
	Итого за завтрак			20,9	27,6	136,3	716,2		
Обед									
	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.		
				Б	Ж	У			
	Суп картофельный с бобовыми	206	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75		
	Голубцы ленивые	14	280	26,17	26,78	19,72	424,75		
	Соус сметанный	354	50	0,70	2,50	2,93	37,05		
	Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16		
	Хлеб ржаной	1	70	4,34	13,22	25,59	238,00		
	Кисель	60	200	1,36	0	29,02	116,19		
	Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106		
	Итого за обед			48,2	53,2	158,7	1189,9		
	Всего за 8 день			69	81	295	1906		

День: четверг							
Неделя: вторая							
Возрастная категория: 12-18 лет							
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Капуста тушеная	315	230	5,29	9,20	23,25	192,88	
Сардельки отварные	536	100	10,4	20	21,2	224	
Чай с лимоном	375,377	200	0,24	0,05	20,15	78,00	
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16	
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00	
Выпечка	448,0	60,0	4,2	1,3	22,3	117,5	
Итого за завтрак			22,5	36,3	134,6	747,0	
Обед							
Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.	
			Б	Ж	У		
Овощи консервированные	245	100	1,1	0,2	3,8	22	
Рассольник со сметаной	197	250	3,29	7,64	23,36	170,72	
Запеканка картофельная с мясом	626	280	21,32	23,96	33,53	434,57	
Соки	399	200	0,90	0,00	18,18	76,00	
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43	
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00	
Кисломолочный продукт	966	200	5,8	5	8	106	
Итого за обед			40,7	44,0	179,7	1114,7	
Всего за 9 день			63	80	314	1862	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Макароны с сыром	421	230	10,89	10,75	45,44	322,00
Колбаса порциями	48	20	2,56	4,44	0,30	52,00
Овощи консервированные	245	100	1,1	0,2	3,8	22
Хлеб пшеничный	299,13	50	4,38	0,45	57,15	133,16
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00
Кофейный напиток	57	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого за завтрак			23,9	25,6	139,2	766,9

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход в грам.	Химический состав			Энерг. ценн., ккал.
			Б	Ж	У	
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	2,34	7,54	12,31	124,25
Суфле масляное с рисом	287	120	5,4	6,03	6,88	103,33
Сложный гарнир	619	200	4,67	7,68	22,00	296,57
Хлеб пшеничный	299,13	70	6,13	0,63	80,01	186,43
Хлеб ржаной	1	35	2,17	6,61	12,80	119,00
Фрукты	338	200	0,80	0,80	19,60	93,73
Компот из с/ф	868	200	0,61	0,00	33,38	128,40
Итого за обед			22,1	29,3	187,0	1051,7
Всего за 10 дней			46	55	326	1819
итого за 10 дней			691,9	720,7	3270,0	18887,3
итого за 10 дней средн			63,3	64,9	367,9	1803,1