

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню (далее меню) разработано для МБОУ Черёмушкинская средняя общеобразовательная школа, расположенной по адресу: Красноярский край, Балахтинский район, п. Черёмушки, ул. Мира 26, для питания детей в возрасте с 7 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ», СТАНДАРТА ОКАЗАНИЯ УСЛУГИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ и СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Т.В.Лапшиной 2004 г.

1. Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (салатов, первых блюд, гарниров, третьих блюд)

2. В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты.

3. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу.

4. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1: 1:4. Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) указана в приложении №10, таблица №1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

5. Настоящее меню рассчитано на 2-кратный прием пищи (завтрак, обед). Количество приёмов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения указаны в приложении №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Интервалы между приёмами пищи не превышают 3-4 часов. Длительность приёма пищи составляет не менее 20 мин.

6. Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак - 25%, обед - 35%. Распределение в процентном соотношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации указаны в приложении №10, таблица №3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

7. В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль йодированный хлеб 1-го сорта.

8. На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

9. На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-

раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	13	37,1	297,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Итого за завтрак:		460,0	18,7	22,6	57,2	506,3
Обед						
Пром.	Горошек консервиров.	60	3,1	0,2	6,5	40
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200,0 /10,0	1,7	5,3	10,3	96,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,5	0	13,9	57,7
Итого за обед:		700	23,1	19	82,5	593,8
Итого за день:		1160	41,8	41,6	139,7	1100,1

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-16к-2020	Каша «дружба»	200	5,1	10,9	25	216,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
2	Бутерброд с джемом	40	1,7	2,8	19,7	111
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Итого за завтрак:		470	9,3	14	62,6	411,9
Обед						
Пром.	Кукуруза консервированная	60,0	1,37	0,73	8,6	40
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	3,7	18,5	135,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6
Итого за обед:		720	32,97	22,53	97,2	717,1

	Итого за день:	1190	42,27	36,53	159,8	1129
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	11	46,2	312,2
1	Бутерброд с маслом	35	1,8	9,5	11,8	139,5
Пром.	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн-2020	Чай с лимоном и мёдом	200	0,4	0	10,5	43,3
	Итого за завтрак:	565	11,96	20,97	91,41	604,9
Обед						
Пром.	Икра кабачковая	60	0,62	0,07	4,11	17
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя перловая)	200/10	2,9	4,6	16,2	117,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200,0	20,25	15,75	20,5	304,75
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0	11,1	46,1
	Итого за обед:	700,0	26,57	20,72	63,41	543,05
	Итого за день:	1265	38,53	41,69	154,82	1147,95

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	8,1	34,6	246,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
	Итого за завтрак:	510	18,1	16,3	52,8	429,6
Обед						
Пром.	Огурцы соленые	60	0,2	0,12	1,36	7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0/10	1,7	5,3	5,8	77,5
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38	213,2
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	80,0	6,2	5,7	7,7	106,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед:	720	14,4	16,72	78,76	522,5
	Итого за день:	1230	32,5	32,02	131,56	952,1

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,7	5,5	18,06	140,04
Пром.	Мандарины	100	0,8	0	7,9	34,27
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
Итого за завтрак:		530	11,9	11,8	50,06	353,31
Обед						
Пром.	Сельдь с луком	60	3,5	5,5	2,0	74
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,94	3,9	14,36	124,16
54-1г-2020	Макаронные отварные	150,0	5	5,4	35	207,7
54-7м-2020	Шницель говяжий	75,0	14,1	11,9	6,2	188
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3хн-2020		200,0	0,8	0	28,4	117
Итого за обед:		715	33,64	27,0	97,46	768,76
Итого за день:		1245	45,54	38,8	147,52	1122,07

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	8,5	11,5	38,8	292,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0	97,7
Итого за завтрак:		460	17,7	19,7	57	475,3
Обед						
Пром.	Горошек консервиров.	60	3,1	0,2	6,5	40
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,5	1,9	21	111,2
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,4	5,9	33,6	205,2
54-3соус-2020	Соус белый основной	50,0	1,3	2,1	2	32,1
54-4м-2020	Котлета говяжья	75,0	14,1	11,9	6,2	188
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11	46,8
Итого за обед:		765,0	27,9	22,5	91,8	681,2
Итого за день:		1225	45,6	42,2	148,8	1156,5

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,8	10,9	40,2	293,5
2	Бутерброд с джемом	40	1,7	2,8	19,7	111
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Итого за завтрак:		470	13	14	77,8	488,8
Обед						
Пром.	Кукуруза консервированная	60,0	1,37	0,73	8,6	40
54-4с-2020	Рассольник домашний со сметаной	200,0/10	2,0	4,9	13,3	105,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,0
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200,0	0,2	0,0	13,2	53,4
Итого за обед:		720	22,67	22,83	73,6	583,9
Итого за день:		1190	35,67	36,83	151,4	1072,7

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	13	37,1	297,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
1	Бутерброд с маслом	35	1,8	9,5	11,8	139,5
Пром.	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Итого за завтрак:		565	12,86	22,97	78,21	573,6
Обед						
Пром.	Огурцы соленые	60	0,2	0,12	1,36	7
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Итого за обед:		690	32,4	41,12	58,46	732,9
Итого за день:		1255	45,26	64,09	136,67	1306,5

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	6,6	27,6
Итого за завтрак:		465	16,2	19,3	64,2	499,6
Обед						
Пром.	Икра кабачковая	60	0,62	0,07	4,11	17
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,3	16,4	130,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35/35	9,7	5,0	4,5	102,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200	0,5	0,0	11,1	46,1
Итого за обед:		710	25,42	13,87	85,61	566,6
Итого за день:		1175	41,62	33,17	149,81	1066,2

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры (7-11 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронами	200	5,26	5,52	18,42	144,36
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
1	Бутерброд с маслом	35	1,8	9,5	11,8	139,5
Пром.	Мандарины	100	0,8	0	7,9	34,27
Итого за завтрак:		565	14,26	21,32	62,22	497,13
Обед						
Пром.	Сельдь с луком	60	3,5	5,5	2,0	74
54-6с-2020	Суп картофельный с клёцками	200	4,6	3,2	13	99
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	1,9	0,1	12,6	58,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,9	17,3	4,1	235,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9

54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
	Итого за обед:	740	30,0	26,4	71,7	646,5
	Итого за день:	1305	44,26	47,72	133,92	1143,63

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11	13,1	0	162,8
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	13	37,1	297,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-5гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
	Итого за завтрак:	510	25,39	28,1	68,7	629,3
	Обед					
Пром.	Горошек консервированный	100,0	4,42	0,35	12,58	69
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200,0 /10,0	1,7	5,3	10,3	96,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-1хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,5	0	13,9	57,7
	Итого за обед:	770	26,71	19,45	100,08	680,7
	Итого за день:	1280	52,1	47,55	168,78	1310

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша «дружба»	200	5,1	10,9	25	216,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
2	Бутерброд с джемом	40	1,7	2,8	19,7	111
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,59	0,6	23	115,8
	Итого за завтрак:	500	11,59	14,3	74,1	469,8
	Обед					
Пром.	Кукуруза консервированная	100,0	2,29	1,22	14,34	67
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200,0	7,1	3,7	18,5	135,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100,0	17,25	14	4,13	72,38
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200,0	0,2	0,1	12,5	51,6

	Итого за обед:	810	39,63	26,12	115,27	704,78
	Итого за день:	1310	51,22	40,42	189,37	1174,58

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	11	46,2	312,2
1	Бутерброд с маслом	50	1,8	9,5	11,8	139,5
Пром.	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-4гн-2020	Чай с лимоном и мёдом	200	0,4	0	10,5	43,3
	Итого за завтрак:	600	14,25	21,27	102,91	662,8
Обед						
Пром.	Икра кабачковая	100	1,03	0,11	6,85	29,0
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой со сметаной (крупя перловая)	200/10	2,9	4,6	16,2	117,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200,0	20,25	15,75	20,5	304,75
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200,0	0,5	0	11,1	46,1
	Итого за обед:	770	29,27	21,06	77,65	612,95
	Итого за день:	1370	43,52	42,33	180,56	1275,75

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	8,1	34,6	246,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11	13,1	0	162,8
	Итого за завтрак:	560	24,79	21,8	64,3	552,6
Обед						
Пром.	Огурцы солёные	100	0,8	0,1	1,7	13,0
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0/10	1,7	5,3	5,8	77,5
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38	213,2
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	23,63	30,13	5,5	387,75
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед:	820	34,72	41,43	88,4	867,35
	Итого за день:	1380	59,51	63,23	152,7	1419,95

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	250	5,88	6,88	22,58	175,05
Пром.	Мандарины	100	0,8	0	7,9	34,27
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-7гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого за завтрак:	610	15,37	13,48	66,08	446,22
	Обед					
Пром.	Сельдь с луком	100	8,3	8,3	4,2	125
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,94	3,9	14,36	124,16
54-1г-2020	Макароны отварные	150,0	5	5,4	35	207,7
54-7м-2020	Шницель говяжий	100	18,8	15,8	8,4	250,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-3хн-2020	кисель	200,0	0,8	0	28,4	117
	Итого за обед:	810	45,43	34,0	113,36	940,26
	Итого за день:	1420	60,8	47,48	179,44	1386,48

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	8,5	11,5	38,8	292,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11	13,1	0	162,8
	Итого за завтрак:	510	24,39	25,2	68,5	598,3
	Обед					
Пром.	Горошек консервиров.	100	4,42	0,35	12,58	69
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,5	1,9	21	111,2
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150,0	4,4	5,9	33,6	205,2
54-3соус-2020	Соус белый основной	50,0	1,3	2,1	2	32,1
54-4м-2020	Котлета говяжья	100	18,8	15,8	8,4	250,67
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200,0	0,2	0,2	11	46,8
	Итого за обед:	860	17,41	11,05	103,18	580,1
	Итого за день:	1370	41,8	36,25	171,68	1178,4

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,8	10,9	40,2	293,5
2	Бутерброд с джемом	40	1,7	2,8	19,7	111
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Итого за завтрак:		500	15,29	14,3	89,3	546,7
Обед						
Пром.	Кукуруза консервированная	100,0	2,29	1,22	14,34	67
54-4с-2020	Рассольник домашний со сметаной	200,0/10	2	4,9	13,3	105
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3	5,7	23,7	158
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,25	14	4,12	212
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200,0	0,2	0	13,2	53,4
Итого за обед:		820	29,33	26,42	91,66	711,2
Итого за день:		1320	44,62	40,72	180,96	1257,9

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	13	37,1	297,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
1	Бутерброд с маслом	50	1,8	9,5	11,8	139,5
Пром.	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
Итого за завтрак:		600	15,15	23,27	89,71	631,5
Обед						
Пром.	Огурцы солёные	100	0,8	0,1	1,7	13,0
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	28,38	45,38	20,38	602,88
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Итого за обед:		810	40,97	50,48	74,38	917,38
Итого за день:		1410	56,12	73,75	164,09	1548,88

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,5	11,5	38,8	292,1
3	Бутерброд с сыром	50	7,4	10,7	10,4	174,29
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Итого за завтрак:		510	20,69	22,8	78,8	609,79
Обед						
Пром.	Икра кабачковая	100	1,03	0,11	6,85	29
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,3	16,4	130,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50\50	15,8	11,29	6,43	191,71
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-2хн-2020	Компот из смородины с мёдом	200	0,5	0	11,1	46,1
Итого за обед:		810	34,22	20,5	101,78	726,21
Итого за день:		1320	54,91	43,3	180,58	1336

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рецептуры (12-18 лет)	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронами	250	6,58	6,9	23,03	180,45
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
1	Бутерброд с маслом	50	1,8	9,5	11,8	139,5
Пром.	Мандарины	100	0,8	0	7,9	34,27
Итого за завтрак:		660	17,87	23	78,33	591,12
Обед						
Пром.	Сельдь с луком	100	8,3	8,3	4,2	125
54-6с-2020	Суп картофельный с клёцками	200	4,6	3,2	13	99
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	1,9	0,1	12,6	58,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,9	17,3	4,1	235,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,59	0,6	23	115,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Итого за обед:		810	37,09	29,5	85,4	755,4
Итого за день:		1470	54,96	52,5	163,73	1346,52