

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	<b>131/1</b>
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	<b>210</b>
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	<b>15</b>
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	<b>12/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38,92</b>	<b>39,92</b>	<b>83,47</b>	<b>920,63</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	<b>73/1</b>
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	<b>83</b>
	Плов из отварной говядины	230	23,46	21,95	37,31	455,40	<b>244</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>860</b>	<b>33,27</b>	<b>31,09</b>	<b>130,28</b>	<b>949,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>72,19</b>	<b>71,01</b>	<b>213,75</b>	<b>1870,57</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	100	1,52	5,11	13,18	105,01	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>101/1</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	<b>11/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	<b>20/2</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>31,09</b>	<b>36,71</b>	<b>134,26</b>	<b>860,84</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	<b>116</b>
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	<b>296</b>
	Каша вязкая пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	<b>303</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
	Сыр порциями	30	7,80	7,98	0,00	103,02	<b>15</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>1080</b>	<b>33,64</b>	<b>37,37</b>	<b>141,95</b>	<b>1039,77</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,73</b>	<b>74,08</b>	<b>276,21</b>	<b>1900,61</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	<b>55</b>
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	<b>267</b>
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85	<b>203</b>
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>22,78</b>	<b>24,49</b>	<b>100,06</b>	<b>716,65</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	<b>47</b>
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	<b>102</b>
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	<b>260</b>
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	<b>303</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>950</b>	<b>41,62</b>	<b>38,88</b>	<b>180,59</b>	<b>1248,62</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,41</b>	<b>63,36</b>	<b>280,64</b>	<b>1965,28</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73 /1
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>19,27</b>	<b>14,05</b>	<b>87,61</b>	<b>675,03</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	160 /1
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за обед;</b>		<b>1050</b>	<b>24,24</b>	<b>30,31</b>	<b>132,10</b>	<b>976,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,51</b>	<b>44,36</b>	<b>219,71</b>	<b>1651,30</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	<b>131/1</b>
	Рыба, тушенная с овощами	140	15,17	7,70	11,32	163,33	<b>229</b>
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	<b>178</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	<b>12/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>29,29</b>	<b>19,16</b>	<b>109,09</b>	<b>736,31</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	<b>92</b>
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	<b>289</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50	<b>414</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>980</b>	<b>32,93</b>	<b>28,57</b>	<b>135,06</b>	<b>879,40</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,22</b>	<b>47,73</b>	<b>244,15</b>	<b>1615,71</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
<b>Завтрак:</b>							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	<b>296</b>
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85	<b>203</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>21,88</b>	<b>18,90</b>	<b>115,46</b>	<b>726,19</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	<b>102</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	<b>239</b>
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	<b>125</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>24,99</b>	<b>25,20</b>	<b>147,63</b>	<b>927,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,87</b>	<b>44,09</b>	<b>263,09</b>	<b>1653,21</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	<b>15</b>
	Каша манная молочная	250	5,10	11,20	35,71	263,20	<b>181</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>18,47</b>	<b>21,94</b>	<b>105,92</b>	<b>699,71</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	<b>284</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	<b>377/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	<b>20/2</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>875</b>	<b>23,98</b>	<b>28,20</b>	<b>118,84</b>	<b>956,88</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,45</b>	<b>50,15</b>	<b>224,76</b>	<b>1656,59</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	<b>45</b>
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	<b>12/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>21,71</b>	<b>17,51</b>	<b>107,33</b>	<b>678,07</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	<b>82</b>
	Рыба, тушенная с овощами	140	15,17	7,70	11,32	163,33	<b>229</b>
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	<b>303</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>970</b>	<b>30,39</b>	<b>26,09</b>	<b>133,22</b>	<b>897,86</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,09</b>	<b>43,60</b>	<b>240,54</b>	<b>1575,92</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 9</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	<b>131/1</b>
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	<b>260</b>
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	<b>178</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>32,72</b>	<b>31,68</b>	<b>107,60</b>	<b>874,27</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	<b>55</b>
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	<b>113/1</b>
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	<b>454</b>
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	<b>139</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>1050</b>	<b>29,41</b>	<b>28,36</b>	<b>135,93</b>	<b>936,72</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,13</b>	<b>60,04</b>	<b>243,53</b>	<b>1810,98</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>22,48</b>	<b>23,64</b>	<b>120,47</b>	<b>738,72</b>	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85	203
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1
<b>Итого за обед;</b>		<b>940</b>	<b>32,19</b>	<b>36,53</b>	<b>137,55</b>	<b>1040,04</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54,66</b>	<b>60,17</b>	<b>258,02</b>	<b>1778,76</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 11</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	100	1,52	5,11	13,18	105,01	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>101/1</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>30,78</b>	<b>35,64</b>	<b>123,08</b>	<b>793,97</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	<b>47</b>
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	<b>108</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	<b>239</b>
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	<b>178</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>22,14</b>	<b>20,49</b>	<b>127,45</b>	<b>861,91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,93</b>	<b>56,12</b>	<b>250,53</b>	<b>1655,88</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 12</b>							
<b>Завтрак:</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	<b>344</b>
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	<b>84</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16,284</b>	<b>15,818</b>	<b>88,779</b>	<b>479,646</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	<b>55</b>
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	<b>92</b>
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	<b>260</b>
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	<b>128</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>950</b>	<b>30,16</b>	<b>33,8792</b>	<b>124,13933</b>	<b>931,898</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1600</b>	<b>46,44</b>	<b>49,70</b>	<b>212,92</b>	<b>1411,54</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>55,39</b>	<b>55,37</b>	<b>243,99</b>	<b>1712,20</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г