

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                  |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 1          |                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 1            |                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Зеленый горошек консервированный | 100                | 5,67                | 4,17  | 12,83    | 111,50                               | 131                 |
|                   | Омлет натуральный                | 200                | 18,58               | 33,10 | 3,51     | 386,50                               | 210                 |
|                   | Сыр порциями                     | 20                 | 5,20                | 5,32  | 0,00     | 68,68                                | 15                  |
|                   | Какао смолком                    | 200                | 4,08                | 3,54  | 17,58    | 118,52                               | 382                 |
|                   | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,70                | 0,34  | 20,06    | 94,10                                | пром                |
|                   | Хлеб ржаной                      | 45                 | 2,52                | 0,50  | 22,23    | 103,54                               | пром                |
| Итого на завтрак: |                                  | 605                | 38,75               | 46,97 | 76,21    | 882,84                               |                     |
| Обед:             |                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   | Икра кабачковая                  | 100                | 1,68                | 0,08  | 20,95    | 89,28                                | пром                |
|                   | Борщ с картофелем и сметаной     | 250                | 2,50                | 8,13  | 16,80    | 150,33                               | 83                  |
|                   | Шош с мясом                      | 230                | 24,09               | 24,84 | 38,25    | 472,93                               | Л1443               |
|                   | Сок фруктовый                    | 200                | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                   | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,70                | 0,34  | 20,06    | 94,10                                | пром                |
|                   | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,60                | 0,48  | 16,74    | 81,92                                | пром                |
| Итого за обед:    |                                  | 860                | 34,57               | 33,87 | 133,00   | 973,36                               |                     |
| Итого за день:    |                                  |                    | 73,32               | 80,84 | 209,22   | 1856,19                              |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 2                   |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из белокочанной капусты                | 100                | 1,42                | 4,17         | 8,67          | 77,83                                | 45                  |
|                          | Виточки рублинные из пшени под соусом        | 100                | 11,05               | 11,34        | 11,88         | 189,74                               | Д500                |
|                          | Каша вязкая пшеничая                         | 180                | 5,93                | 9,47         | 38,62         | 262,80                               | 303                 |
|                          | Чай черный с сахаром                         | 200                | 0,07                | 0,02         | 15,00         | 60,46                                | 376                 |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 50                 | 3,38                | 0,42         | 25,08         | 117,62                               | пром                |
|                          | Хлеб ржаной                                  | 40                 | 2,24                | 0,45         | 19,76         | 92,03                                | пром                |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>670</b>         | <b>24,08</b>        | <b>25,86</b> | <b>119,00</b> | <b>800,48</b>                        |                     |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             | Овощи натуральные соленные (огурцы соленные) | 100                | 0,67                | 0,08         | 1,42          | 9,08                                 | 70                  |
|                          | Суп с крупой и томатом                       | 250                | 1,38                | 5,99         | 6,10          | 83,79                                | Д150                |
|                          | Зразы рыбные рубленные                       | 100                | 10,46               | 16,60        | 15,50         | 253,30                               | 237                 |
|                          | Картофель отварной                           | 180                | 3,52                | 6,07         | 20,87         | 152,16                               | 125                 |
|                          | Сыр порцирами                                | 20                 | 5,20                | 5,32         | 0,00          | 68,68                                | 15                  |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                  | 200                | 0,66                | 0,09         | 32,01         | 131,49                               | 349                 |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 60                 | 4,05                | 0,51         | 30,09         | 141,15                               | пром                |
|                          | Хлеб ржаной                                  | 40                 | 2,60                | 0,48         | 16,74         | 81,92                                | пром                |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>950</b>         | <b>28,53</b>        | <b>35,14</b> | <b>122,72</b> | <b>921,57</b>                        |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>52,61</b>        | <b>61,00</b> | <b>241,72</b> | <b>1722,05</b>                       |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Принем пищи                    | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |  |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|--|
|                                |   |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |  |
| неделя 1<br>день 3<br>Завтрак: | Салат из свежих овощей с огурцами соевыми | 100                | 1,17                | 1,67         | 4,33          | 37,00                                | 55                  |  |
|                                | Шницель мясной рубленый                   | 100                | 10,31               | 15,13        | 8,95          | 213,18                               | 267                 |  |
|                                | Макаронные изделия отварные с овощами     | 200                | 5,68                | 6,11         | 31,32         | 202,94                               | 205                 |  |
|                                | Чай с лимоном                             | 200                | 0,13                | 0,02         | 15,20         | 61,50                                | 377                 |  |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 40                 | 2,70                | 0,34         | 20,06         | 94,10                                | пром                |  |
|                                | Хлеб ржаной                               | 40                 | 1,40                | 0,28         | 12,35         | 57,52                                | пром                |  |
|                                | Кондитерское изделие                      | 25                 | 2,80                | 3,15         | 30,03         | 159,58                               | пром                |  |
|                                | <b>Итого на завтрак:</b>                  |                    | <b>705</b>          | <b>24,19</b> | <b>26,69</b>  | <b>122,24</b>                        | <b>825,82</b>       |  |
|                                | <b>Обед:</b>                              |                    |                     |              |               |                                      |                     |  |
|                                | Закуска из квашеной капусты               | 100                | 1,42                | 4,17         | 7,00          | 71,17                                | 47                  |  |
| Суп картофельный с бобовыми    | 250                                       | 6,00               | 7,50                | 27,50        | 201,50        | 102                                  |                     |  |
| Печень по-строгановски         | 120                                       | 16,2               | 11,04               | 10,32        | 205,44        | 255                                  |                     |  |
| Каша гречневая                 | 180                                       | 10,62              | 6,18                | 59,76        | 337,14        | 196                                  |                     |  |
| Компот из яблок                | 200                                       | 0,52               | 0,18                | 28,86        | 119,10        | 342                                  |                     |  |
| Хлеб пшеничный                 | 60  | 4,05               | 0,51                | 30,09        | 141,15        | пром                                 |                     |  |
| Хлеб ржаной                    | 40  | 2,60               | 0,48                | 16,74        | 81,92         | пром                                 |                     |  |
| <b>Итого за обед:</b>          |   | <b>950</b>         | <b>41,41</b>        | <b>30,06</b> | <b>180,27</b> | <b>1157,42</b>                       |                     |  |
| <b>Итого за день:</b>          |   |                    | <b>65,60</b>        | <b>56,74</b> | <b>302,51</b> | <b>1983,24</b>                       |                     |  |

Полростная категория: 12 лет и старше

| Принем пищи       | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|-------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|
|                   |                                  |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                |                    |
| неделя 1          |                                  |                    |                     |       |          |                                |                    |
| день 4            |                                  |                    |                     |       |          |                                |                    |
| Завтрак:          | Икра кабачковая                  | 100                | 1,68                | 0,08  | 20,45    | 89,28                          | пром               |
|                   | Затеканка картофельная с мясом   | 200                | 18,63               | 20,77 | 17,52    | 331,49                         | 284                |
|                   | Кисель из сока плодового         | 200                | 0,31                | 0,00  | 39,40    | 158,84                         | 358                |
|                   | Хлеб пшеничный                   | 50                 | 3,38                | 0,42  | 25,08    | 117,62                         | пром               |
|                   | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,24                | 0,45  | 19,76    | 92,03                          | пром               |
| Итого на завтрак: |                                  | 590                | 26,24               | 21,72 | 122,21   | 789,26                         |                    |
| Обед:             | Салат "Витаминный"               | 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     | 134,89                         | 160                |
|                   | Каша ячневая со сливочным маслом | 180                | 7,58                | 10,98 | 37,08    | 277,20                         | 297                |
|                   | Напиток из плодов шиповника      | 200                | 0,30                | 0,00  | 15,20    | 62,00                          | 20                 |
|                   | Хлеб пшеничный                   | 60                 | 4,05                | 0,51  | 30,09    | 141,15                         | пром               |
|                   | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,60                | 0,48  | 16,74    | 81,92                          | пром               |
|                   | Фрукты свежие (яблоко)           | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                          |                    |
| Итого за обед:    |                                  | 1050               | 27,07               | 30,42 | 141,47   | 949,05                         |                    |
| Итого за день:    |                                  |                    | 53,31               | 52,14 | 263,68   | 1738,32                        |                    |

Подрастающая категория: 12 лет и старше

| Присем пищи       | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|---|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |   |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 1          |   |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 5            |   |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Зеленый горошек консервированный              | 100                | 5,67                | 4,17  | 12,83    | 111,50                               | 131                 |
|                   | Котлета рыбная                                | 100                | 8,65                | 6,93  | 12,01    | 144,98                               | 234                 |
|                   | Каша рисовая с морковью                       | 180                | 3,48                | 6,48  | 44,64    | 250,80                               | 178                 |
|                   | Фруктовый чай                                 | 200                | 0,60                | 0,40  | 10,40    | 61,80                                | 377/1               |
|                   | Хлеб пшеничный                                | 40                 | 2,70                | 0,34  | 20,06    | 94,10                                | пром                |
|                   | Хлеб ржаной                                   | 45                 | 1,40                | 0,28  | 12,35    | 57,52                                | пром                |
| Итого на завтрак: |   | 665                | 22,50               | 18,59 | 112,30   | 720,70                               |                     |
|                   |   |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   |   |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Овощи натуральные соленные (помидор соленный) | 100                | 0,67                | 0,08  | 1,42     | 9,08                                 | 70                  |
|                   | Щи из квашенной капусты                       | 250                | 1,69                | 5,36  | 8,70     | 89,75                                | 92                  |
|                   | Рагу из птицы                                 | 230                | 16,51               | 15,40 | 19,98    | 284,57                               | 289                 |
|                   | Сок фруктовый                                 | 200                | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                | 60                 | 4,05                | 0,51  | 30,09    | 141,15                               | пром                |
|                   | Хлеб ржаной                                   | 40                 | 2,66                | 0,48  | 16,74    | 81,92                                | пром                |
|                   | Пищев. "Южный"                                | 100                | 6,8                 | 6,825 | 49,225   | 285,5125                             | 414                 |
| Итого за обед:    |   | 980                | 33,37               | 28,66 | 146,35   | 976,78                               |                     |
|                   |   |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за день:    |   |                    | 55,87               | 47,26 | 258,64   | 1697,48                              | 0,00                |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                      |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 1          |                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 6            |                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Сыр порциями                         | 20                 | 5,20                | 5,32  | 0,00     | 68,68                                | 15                  |
|                   | Пудинг из творога запеченый          | 200                | 22,75               | 21,15 | 36,50    | 427,35                               | 222                 |
|                   | Сгущенное молоко                     | 30                 | 0,12                | 0,00  | 15,76    | 63,54                                | пром                |
|                   | Кофейный напиток с молоком           | 200                | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                               | 258                 |
|                   | Хлеб пшеничный                       | 40                 | 2,70                | 0,34  | 20,06    | 94,10                                | пром                |
|                   | Фрукты свежие (груша)                | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                                | 338                 |
| Итого на завтрак: |                                      | 610                | 34,06               | 30,50 | 104,28   | 827,86                               |                     |
|                   |                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Закуска из квашенной капусты         | 100                | 1,42                | 4,17  | 7,00     | 71,17                                | 47                  |
|                   | Суп гороховый                        | 250                | 8,25                | 11,50 | 23,13    | 229,00                               | 102                 |
|                   | Биточки рубленые из птицы под соусом | 100                | 11,05               | 11,34 | 11,88    | 189,74                               | 1500                |
|                   | Соус сметанный                       | 50                 | 13,15               | 6,87  | 7,50     | 78,50                                | 303                 |
|                   | Макаронные изделия с овощами         | 180                | 0,68                | 6,61  | 29,23    | 179,17                               | 205                 |
|                   | Сок фруктовый                        | 200                | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                   | Хлеб пшеничный                       | 60                 | 4,05                | 0,51  | 30,09    | 141,15                               | пром                |
|                   | Хлеб ржаной                          | 40                 | 2,66                | 0,48  | 16,74    | 81,92                                | пром                |
| Итого за обед:    |                                      | 980                | 42,26               | 41,48 | 145,76   | 1055,45                              |                     |
| Итого за день:    |                                      |                    | 76,32               | 71,98 | 250,04   | 1883,31                              |                     |

Нормативная категория: 12 лет и старше

| Присем пиши       | Наименование блюда             | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|-------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------------|
|                   |                                |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                    |
| недели 2          |                                |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| день 7            |                                |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Завтрак:          | Сыр порциями                   | 20                 | 5,20                | 5,32  | 0,00     | 68,68                                | 15                 |
|                   | Каша манная молочная           | 250                | 3,21                | 0,40  | 23,88    | 298,30                               | 181                |
|                   | Какао с молоком                | 200                | 4,08                | 3,54  | 17,58    | 118,52                               | 382                |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 60                 | 2,70                | 0,34  | 20,06    | 94,10                                | пром               |
|                   | Фрукты свежие (яблоко)         | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                                | 338                |
| Итого на завтрак: |                                | 650                | 15,69               | 10,10 | 73,77    | 635,10                               |                    |
|                   |                                |                    |                     |       |          |                                      |                    |
|                   |                                |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Обед:             | Салат из свежих отварной.      | 100                | 1,42                | 6,03  | 8,30     | 93,15                                | 52                 |
|                   | Суп из овощей со сметаной      | 250                | 1,99                | 7,49  | 11,44    | 121,09                               | 99                 |
|                   | Запеканка картофельная с мясом | 200                | 18,63               | 20,77 | 17,52    | 331,49                               | 284                |
|                   | Напиток из плодов шиповника    | 200                | 0,30                | 0,00  | 15,20    | 62,00                                | 20                 |
|                   | Кондитерское изделие           | 20                 | 1,50                | 1,90  | 15,20    | 83,90                                | пром               |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 60                 | 4,05                | 0,51  | 30,09    | 141,15                               | пром               |
| Итого на обед:    | Хлеб ржаной                    | 40                 | 2,60                | 0,48  | 16,74    | 81,92                                | пром               |
|                   |                                | 870                | 30,48               | 37,18 | 114,49   | 914,69                               |                    |
| Итого за день:    |                                |                    | 46,18               | 47,28 | 188,26   | 1549,79                              |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Присм пищи        | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры<br>пром |
|-------------------|---|--------------------|---------------------|-------|----------|---|-----------------------------|
|                   |   |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |   |                             |
| неделя 2          |   |                    |                     |       |          |   |                             |
| день 8            |   |                    |                     |       |          |   |                             |
| Завтрак:          | Салат из Белокачанной капусты               | 100                | 1,42                | 4,17  | 8,67     | 77,83                                     | 45                          |
|                   | Рагу из птицы                               | 200                | 14,35               | 13,39 | 17,37    | 247,45                                    | 289                         |
|                   | Кисель из сока плодового                    | 200                | 0,31                | 0,00  | 39,40    | 158,84                                    | 358                         |
|                   | Хлеб ржаной                                 | 60                 | 1,40                | 0,28  | 12,35    | 57,52                                     | пром                        |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 40                 | 2,70                | 0,34  | 20,06    | 94,10                                     | пром                        |
|                   |   |                    |                     |       |          |   |                             |
|                   |   |                    |                     |       |          |   |                             |
| Итого на завтрак: |   | 600                | 20,18               | 18,18 | 97,85    | 635,74                                    |                             |
|                   |   |                    |                     |       |          |   |                             |
|                   |   |                    |                     |       |          |   |                             |
| Обед:             | Овощи натуральные соленные (огурец соленый) | 100                | 0,67                | 0,08  | 1,42     | 9,08                                      | 70                          |
|                   | Борщ с капустой и картофелем                | 250                | 2,50                | 6,25  | 16,80    | 133,45                                    | 81                          |
|                   | Шницель рыбный натуральный                  | 100                | 8,11                | 7,06  | 12,06    | 143,89                                    | 235                         |
|                   | Каша ячневая со сливочным маслом            | 180                | 7,58                | 10,98 | 37,08    | 277,20                                    | 297                         |
|                   | Компот из яблок                             | 200                | 0,52                | 0,18  | 28,86    | 119,10                                    | 342                         |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 60                 | 4,05                | 0,51  | 30,09    | 141,15                                    | пром                        |
|                   | Хлеб ржаной                                 | 40                 | 2,60                | 0,48  | 16,74    | 81,92                                     | пром                        |
| Итого за обед:    |   | 930                | 26,03               | 25,54 | 143,04   | 905,79                                    |                             |
| Итого за день:    |   |                    | 46,21               | 43,72 | 240,89   | 1541,54                                   |                             |



Нормативная категория: 12 лет и старше

| Присем пищи                    | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
|                                |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |   |                     |
| неделя 2<br>день 9<br>Завтрак: | Зеленый горошек консервированный           | 100                | 5,67                | 4,17         | 12,83         | 111,50                                    | 131                 |
|                                | Печень по-строгановски                     | 120                | 16,2                | 11,04        | 10,32         | 205,44                                    | 255                 |
|                                | Каша рисовая с морковью                    | 180                | 3,48                | 6,48         | 44,64         | 250,80                                    | 178                 |
|                                | Чай черный с сахаром                       | 200                | 0,07                | 0,02         | 15,00         | 60,46                                     | 376                 |
|                                | Хлеб пшеничный                             | 60                 | 1,69                | 0,21         | 12,54         | 58,81                                     | пром                |
|                                | Хлеб ржаной                                | 40                 | 1,40                | 0,28         | 12,35         | 57,52                                     | пром                |
| <b>Итого на завтрак:</b>       |  | <b>700</b>         | <b>28,51</b>        | <b>22,20</b> | <b>107,68</b> | <b>744,53</b>                             |                     |
|                                |  |                    |                     |              |               |   |                     |
|                                |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Обед:</b>                   | Салат из свеклы с отрупами соевыми         | 100                | 1,17                | 1,67         | 4,33          | 37,00                                     | 55                  |
|                                | Суп-лапша домашняя                         | 250                | 2,57                | 5,54         | 11,62         | 115,75                                    | 48                  |
|                                | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 100                | 16,2                | 16,4         | 13            | 213                                       | 454                 |
|                                | Капуста тушеная                            | 180                | 4,50                | 8,28         | 19,26         | 169,20                                    | 534                 |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                | 200                | 0,66                | 0,09         | 32,01         | 131,49                                    | 349                 |
|                                | Хлеб пшеничный                             | 60                 | 4,05                | 0,51         | 30,09         | 141,15                                    | пром                |
|                                | Хлеб ржаной                                | 40                 | 2,60                | 0,48         | 16,74         | 81,92                                     | пром                |
| <b>Итого за обед:</b>          |  | <b>930</b>         | <b>31,74</b>        | <b>32,97</b> | <b>127,05</b> | <b>889,51</b>                             |                     |
| <b>Итого за день:</b>          |  |                    | <b>60,25</b>        | <b>55,17</b> | <b>234,74</b> | <b>1634,04</b>                            |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи                  | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                             |                                    |                    | Белки               | Жиры   | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 2                    |                                    |                    |                     |        |          |                                      |                     |
| день 12                     |                                    |                    |                     |        |          |                                      |                     |
| Завтрак:                    | Йогурт отварное                    | 40                 | 5,08                | 4,60   | 0,81     | 63,00                                | 344                 |
|                             | Каша "Дружба" молочная             | 250                | 8,25                | 10,41  | 43,86    | 291,39                               | 84                  |
|                             | Чай черный с сахаром               | 200                | 0,07                | 0,02   | 15,00    | 60,46                                | 376                 |
|                             | Хлеб пшеничный                     | 40                 | 2,70                | 0,34   | 20,06    | 94,10                                | пром                |
| Итого на завтрак:           | Фрукты свежие (яблоко)             | 120                | 0,50                | 0,50   | 12,25    | 55,50                                | 338                 |
|                             |                                    | 650                | 16,60               | 15,87  | 91,98    | 564,45                               |                     |
| Обед:                       | Салат из свеклы с огурцами соевыми | 100                | 1,17                | 1,67   | 4,33     | 37,00                                | 55                  |
|                             | Щи из квашенной капусты            | 250                | 1,69                | 5,36   | 8,70     | 89,75                                | 92                  |
|                             | Печень по-строгановски             | 120                | 16,2                | 11,04  | 10,32    | 205,44                               | 255                 |
|                             | Картофельное пюре                  | 180                | 3,72                | 5,82   | 24,78    | 166,33                               | 520                 |
|                             | Фрукты свежие (груша)              | 120                | 0,50                | 0,50   | 12,25    | 55,50                                | 338                 |
|                             | Сок фруктовый                      | 200                | 1,00                | 0,00   | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                             | Хлеб пшеничный                     | 60                 | 4,05                | 0,51   | 30,09    | 141,15                               | пром                |
|                             | Хлеб ржаной                        | 40                 | 2,66                | 0,48   | 16,74    | 81,92                                | пром                |
|                             | Итого за обед:                     | 1070               | 30,98               | 25,38  | 127,41   | 861,89                               |                     |
|                             | Итого за день:                     |                    | 47,58               | 41,25  | 219,39   | 1426,34                              |                     |
| Среднее значение за период: |                                    | 57,43              | 56,67               | 247,50 | 1741,23  |                                      |                     |

Интерпрета: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродлинформ» под редакцией В. Т. Лапшиной

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В. А. Туземана и М.П. Могильного. М. Дельта плюс, 2017

Нормативная категория: 12 лет и старше

| Присл пиши        | Наименование блюда             | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|-------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--|--------------------|
|                   |                                |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |  |                    |
| недели 2          |                                |                    |                     |       |          |  |                    |
| день 11           |                                |                    |                     |       |          |  |                    |
| Завтрак:          | Салат из моркови с яблоком     | 100                | 2,83                | 2,17  | 27,50    | 140,83                                   | 61                 |
|                   | Пудинг из творога запеченный   | 200                | 22,75               | 21,15 | 36,50    | 427,35                                   | 222                |
|                   | Сгущенное молоко               | 30                 | 0,12                | 0,00  | 15,76    | 63,54                                    | пром               |
|                   | Кофейный напиток с молоком     | 200                | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                                   | 258                |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 40                 | 2,70                | 0,34  | 20,06    | 94,10                                    | пром               |
| Итого на завтрак: |                                | 570                | 31,19               | 26,85 | 119,53   | 844,51                                   |                    |
| Обед:             | Салат из квашенной капусты     | 100                | 1,72                | 5,02  | 8,50     | 86,03                                    | 47                 |
|                   | Суп картофельный с клецками    | 250                | 2,05                | 2,15  | 13,27    | 133,1                                    | 38                 |
|                   | Тертель рыбные тушеные в соусе | 100                | 7,93                | 6,58  | 9,41     | 128,58                                   | 239                |
|                   | Каша рисовая с морковью        | 180                | 3,48                | 5,48  | 44,64    | 250,80                                   | 178                |
|                   | Шарлотка с яблоками            | 100                | 4,89                | 7,80  | 40,69    | 252,54                                   | 374                |
|                   | Компот из смеси сухофруктов    | 200                | 0,66                | 0,09  | 32,01    | 131,49                                   | 349                |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 60                 | 4,05                | 0,51  | 30,09    | 141,15                                   | пром               |
|                   | Хлеб ржаной                    | 40                 | 2,66                | 0,48  | 16,74    | 81,92                                    | пром               |
| Итого за обед:    |                                | 1030               | 27,44               | 29,11 | 195,35   | 1205,61                                  |                    |
| Итого за день:    |                                |                    | 58,63               | 55,95 | 314,88   | 2050,13                                  |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Пример пищи                 | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------------|
|                             |                                     |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                    |
| неделя 2                    |                                     |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| день 12                     |                                     |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Завтрак:                    | Йогурт отварное                     | 40                 | 5,08                | 4,60  | 0,81     | 63,00                                | 344                |
|                             | Каша "Дружба" молочная              | 250                | 8,25                | 10,41 | 43,86    | 291,39                               | 84                 |
|                             | Чай черный с сахаром                | 200                | 0,07                | 0,02  | 15,00    | 60,46                                | 376                |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 40                 | 2,70                | 0,34  | 20,06    | 94,10                                | пром               |
|                             | Фрукты свежие (яблоко)              | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                                | 338                |
| Итого на завтрак:           |                                     | 650                | 16,60               | 15,87 | 91,98    | 564,45                               |                    |
|                             |                                     |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Обед:                       | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100                | 1,17                | 1,67  | 4,33     | 37,00                                | 55                 |
|                             | Щи из квашеной капусты              | 250                | 1,69                | 5,36  | 8,70     | 89,75                                | 92                 |
|                             | Печень по-строгановски              | 120                | 16,2                | 11,04 | 10,32    | 205,44                               | 255                |
|                             | Картофельное пюре                   | 180                | 3,72                | 5,82  | 24,78    | 166,33                               | 520                |
|                             | Фрукты свежие (груша)               | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                                | 338                |
|                             | Сок фруктовый                       | 200                | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                                | 389                |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 60                 | 4,05                | 0,51  | 30,09    | 141,15                               | пром               |
|                             | Хлеб ржаной                         | 40                 | 2,66                | 0,48  | 16,74    | 81,92                                | пром               |
| Итого за обед:              |                                     | 1070               | 30,98               | 25,38 | 127,41   | 861,89                               |                    |
| Итого за день:              |                                     |                    | 47,58               | 41,25 | 219,39   | 1426,34                              |                    |
| Среднее значение за период: |                                     |                    | 57,43               | 56,67 | 247,50   | 1741,23                              |                    |

Интерпретация: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродлинформ» под редакцией В. Т. Лапшиной

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В. А. Туземкина и М.П. Моклянского. М. Дельта плюс, 2017

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №13

 / С. В. Захаров  
« 09 » / 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЪ»

 / С. А. Федотова  
« 05 » / 2022 г.



### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период