

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8.16	10.24	33.84	260	182
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	194
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Сыр порциями	20	4.82	5.9	0.06	72.6	
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за завтрак:		650	16.18	17.51	83.6	547.6	
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.65	7.09	4.91	90.77	7
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2.33	8.25	13.58	137.5	54
	Гуляш из говядины	100	17.17	18.33	3.5	247.5	373
	Каша гречневая	200	10.9	7.02	44.94	290.9	175
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		950	40.4	41.83	138.63	1096.67	
Итого за день:		1600	56.58	59.34	222.23	1644.27	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	32	33.6	31.86	566.66	213
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	13.8	54	56
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.25	0.14	66.2	
	Сыр порциями	20	4.82	5.9	0.06	72.6	
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за завтрак:		680	40.22	48.12	81.96	922.46	
обед	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	7.1	2.55	23.45	139.85	8
	Жаркое по-домашнему	200	23.64	21.1	15.1	344.54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		850	40.44	30.95	117.94	905.99	
Итого за день:		1530	80.66	79.07	199.9	1828.45	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17.74	26	3.06	317.34	209
	Какао с молоком	200	3.6	2.66	13.2	93.34	274
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.25	0.14	66.2	
	Банан	200	2.25	3	32.7	142.5	
итого за завтрак:		640	26.09	39.48	65.6	688.38	
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом термически обработанной	100	1.5	5.5	8.4	89	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.7	2.85	18.83	111.25	113
	Котлета рыбная (минтай)	100	14.1	2.8	8.6	115.9	94
	Картофель отварной с маслом	200	3.92	5.56	27.82	180	129
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		950	30.57	17.85	135.35	826.15	
Итого за день:		1590	56.66	57.33	200.95	1514.53	
День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6.32	8.96	34.08	241.6	46
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Булочка сдобная	110	4.95	18.2	40.43	355.04	

	Апельсин	250	2.25	0.5	20.25	90	
итого за завтрак:		760	13.52	27.66	113.76	766.64	
обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.17	6.67	11	106.67	16
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1.75	4.88	8.48	84.75	67
	Котлета из говядины	100	11.44	12.42	8.11	194.51	10
	Гороховая каша	200	19.04	7.34	44.74	324.64	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		950	41.75	32.45	144.03	1040.57	
Итого за день:		1710	55.27	60.11	257.79	1807.21	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7.76	10	43.52	296	177
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	13.8	54	56
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Сыр порциями	20	4.82	5.9	0.06	72.6	
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за завтрак:		650	15.88	17.27	93.48	585.6	
обед	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2.2	2.95	14.7	94.25	66
	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.3	54-11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		850	27.2	24.95	132.69	864.15	
Итого за день:		1500	43.08	42.22	226.17	1449.75	
День 6							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6.32	8.96	34.08	241.6	46
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	194
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Сыр порциями	20	4.82	5.9	0.06	72.6	
	Банан	200	2.25	3	32.7	142.5	
итого за завтрак:		650	15.79	18.43	96.94	577.7	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.65	7.09	4.91	90.77	7
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2.33	8.25	13.58	137.5	54
	Гуляш из говядины	100	17.17	18.33	3.5	247.5	373
	Макаронные изделия отварные	200	7.68	1.1	41.52	206.8	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		950	37.18	35.91	135.21	1012.57	
Итого за день:		1600	52.97	54.34	232.15	1590.27	
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	32	33.6	31.86	566.66	213
	Какао с молоком	200	3.6	2.66	13.2	93.34	274
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Сыр порциями	20	4.82	5.9	0.06	72.6	
	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.25	0.14	66.2	
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за завтрак:		680	43.72	50.78	81.36	961.8	
Обед	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	45
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1.75	4.88	8.48	84.75	67
	Жаркое по-домашнему	200	23.64	21.1	15.1	344.54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		850	35.09	33.28	102.97	850.89	
Итого за день:		1530	78.81	84.06	184.33	1812.69	
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7.76	10	43.52	296	177
	Чай с сахаром	200	0	0	13.6	52	194
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Сыр порциями	20	4.82	5.9	0.06	72.6	
	Апельсин	250	2.25	0.5	20.25	90	
итого за завтрак:		700	17.23	16.97	93.93	579.6	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом термически обработанной	100	1.5	5.5	8.4	89	25

Обед	Суп картофельный с фрикадельками	250	2.2	2.95	14.7	94.25	66
	Котлета куриная	100	16.7	4.1	5.2	124.5	110
	Каша гречневая	200	10.9	7.02	44.94	290.9	175
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		950	38.65	20.67	136.44	898.65	
Итого за день:		1650	55.88	37.64	230.37	1478.25	
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8.16	10.24	33.84	260	182
	Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.6	15.8	80	195
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Масло сливочное порциями	10	0.1	7.25	0.14	66.2	
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за завтрак:		640	12.86	20.46	85.88	569.2	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.17	6.67	11	106.67	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	7.1	2.55	23.45	139.85	8
	Котлета рыбная (минтай)	100	14.1	2.8	8.6	115.9	94
	Капуста тушеная	200	4.34	6.52	18.86	151.3	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99		
итого за обед:		950	35.06	19.68	133.61	843.72	
Итого за день:		1590	47.92	40.14	219.49	1412.92	
День 10							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17.74	26	3.06	317.34	209
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0	13.8	54	56
	Батон	30	2.4	0.57	16.5	69	
	Сыр порциями	20	4.82	5.9	0.06	72.6	
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	
итого за завтрак:		650	25.86	33.27	53.02	606.94	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1.65	7.09	4.91	90.77	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.7	2.85	18.83	111.25	113
	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.3	54-11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.04	27.5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	19.8	99	
итого за обед:		850	28	25.78	134.04	880.32	
Итого за день:		1500	53.86	59.05	187.06	1487.26	
	<u>Среднее значение за период: завтрак</u>	<u>670</u>	<u>22.735</u>	<u>28.995</u>	<u>84.953</u>	<u>680.592</u>	
	<u>Среднее значение за период: обед</u>	<u>910</u>	<u>35.434</u>	<u>28.335</u>	<u>131.091</u>	<u>921.968</u>	
	<u>Среднее значение за период: за 10 дней</u>	<u>1580</u>	<u>58.169</u>	<u>57.33</u>	<u>216.044</u>	<u>1602.56</u>	