

Цикличное десятидневное всесезонное меню для питания обучающихся (обед)

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Каша рисовая	200,0	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
	Яблоко	150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	100,0	23,3	30,0	0,0	363,7	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за обед		770	39	55	71,8	940,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Обед	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300,0	7,74	4,17	27,75	179,4	54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Котлета из говядины	100,0	18,27	17,5	16,5	295,1	54-4м
	Соус сметанный	50,0	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
	Компот из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
Итого за обед		920	41,46	29,87	123,5	927,5	

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Обед	Перец болгарский в нарезке	60,0	0,8	0,1	2,9	15,4	54-4з
	Суп гороховый	300,0	10,02	6,9	24,42	199,71	54-8с
	Макароны отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Тефтели из говядины паровые	100,0	14	12	8	195,17	54-8м
	Соус красный основной	50,0	1,65	1,2	1,1	35,4	54-3соус
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
Итого за обед		920,0	37,47	25,8	107,82	825,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Обед	Горошек зеленый	100,0	2,83	0,2	5,9	36,83	54-20з
	Рассольник ленинградский	300,0	7,11	8,7	20,43	188,25	54-3с
	Картофельное пюре	150,0	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Рыба тушеная в томате с овощами/горбуша	100,0	16,14	11,3	6,3	192	54-10р
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за обед		910,00	34,08	26	81,83	698,98	

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Обед	Помидор в нарезке	100,0	0,67	0,0	4,17	19,16	54-3з
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0/10,0	2,55	7,35	15,6	138,51	54-2с
	Рис отварной	180,0	4,44	5,76	43,8	244,2	54-6г
	Курица тушеная с морковью	100	14,2	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
Итого за обед		940,0/ 10,0	26,96	19,41	110,67	724,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	300,0	8,25	6,81	26,75	201,33	54-19к
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,4	0,2	132,2	53-19з
	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Мандарин	100,0	0,8	0,0	7,9	34,27	пром.
Итого за обед		720,0	18,85	25,81	64,55	566,9	

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Обед	Помидор в нарезке	60,0	0,4	0,0	2,5	11,5	54-3з
	Щи из свежей капусты со сметаной	300,0	2,55	7,35	8,7	110,4	54-1с
	Каша перловая рассыпчатая	200,0	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
	Котлета из говядины	100,0	18,3	18,7	17,7	316,1	54-4м
	Соус красный основной	50,0	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3соус
	Компот из изюма	200,0	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
Итого за обед		970,0	33,8	34,95	115,25	914,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Обед	Салат из отварной свеклы	60,0	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300,0	2,55	7,35	67,95	153	54-7с
	Рагу из овощей	150,0	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г
	Тефтели из говядины паровые	60,0	8,3	7,1	5	117,1	54-8м
	Соус сметанный	50,0	0,75	4,1	1,6	46,45	54-1соус
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
Итого за обед		880,0	20	29,25	122,15	638,05	

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60,0	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300,0	12,96	9,09	20,88	217,23	54-5с
	Картофельное пюре	200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	54-11г
	Рыба, запеченная в сметанном соусе/минтай	80,0	15,1	17,6	4,4	236,6	54-9р
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		900	38,6	40,99	105,38	943,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Обед	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,1	1,5	8,5	54-15з
	Суп картофельный с клецками	300,0	6,93	4,92	17,1	140,31	54-8с
	Макароны отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Курица тушенная с морковью	100,0	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Кисель из апельсинов	200,0	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	пром.
Итого за обед		870	31,93	16,32	93,1	647,41	