



«УТВЕРЖДАЮ»



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**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 3          |                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 1            |                                  |                    |                     |       |          |                                      | 131/11              |
| Завтрак:          | Зеленый горошек консервированный | 100                | 5,67                | 4,17  | 12,83    | 111,50                               |                     |
|                   | Омлет натуральный                | 200                | 18,57               | 25,60 | 3,51     | 761,50                               | 210                 |
|                   | Сыр порционный                   | 20                 | 5,20                | 5,32  | 0,00     | 68,68                                | 15                  |
|                   | Какао смолотом                   | 200                | 4,08                | 3,54  | 17,58    | 118,52                               | 382                 |
|                   | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                      | 45                 | 2,52                | 0,504 | 20,43    | 90,94                                | 12/1                |
| Итого на завтрак: |                                  | 605                | 38,42               | 39,42 | 71,22    | 740,43                               |                     |
| Обед:             |                                  |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   | Икра кабачковая                  | 100                | 1,68                | 0,08  | 20,95    | 89,28                                | 73/1                |
|                   | Борщ с картофелем и сметаной     | 250                | 2,50                | 8,13  | 16,80    | 150,33                               | 83                  |
|                   | Плов из отварной говядины        | 230                | 24,09               | 24,84 | 38,25    | 472,93                               | 244                 |
|                   | Сок фруктовый                    | 200                | 1,00                | 0,20  | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                   | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
| Итого за обед:    |                                  | 860                | 33,90               | 33,98 | 131,22   | 967,47                               |                     |
| Итого за день:    |                                  |                    | 72,32               | 73,40 | 202,44   | 1707,90                              |                     |

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            |                                                        |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Пудинг из творога запеченный                           | 200                | 16,50               | 17,40 | 26,50    | 302,40                               | 222                 |
|                   | Сгущенное молоко                                       | 30                 | 0,12                | 5,50  | 15,76    | 63,54                                | 101/1               |
|                   | Кофейный напиток с молоком                             | 200                | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                               | 379                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                         | 50                 | 2,98                | 0,36  | 21,08    | 111,62                               | 11/1                |
|                   | Яблоко свежее                                          | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                                | 338                 |
|                   |                                                        |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   |                                                        |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   |                                                        |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого на завтрак: |                                                        | 600                | 22,89               | 26,95 | 95,30    | 651,75                               |                     |
|                   |                                                        |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   |                                                        |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Овощи натуральные свежие (супы овощные)                | 100                | 0,67                | 0,08  | 1,42     | 9,08                                 | 70                  |
|                   | Суп с крупой и томатом                                 | 250                | 1,38                | 5,99  | 6,10     | 83,79                                | 116                 |
|                   | Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 100                | 10,05               | 11,13 | 11,88    | 189,72                               | 296                 |
|                   | Каша вязкая пшеница                                    | 180                | 5,93                | 9,47  | 38,62    | 262,80                               | 303                 |
|                   | Сыр порционный                                         | 30                 | 7,80                | 7,98  | 0,00     | 103,02                               | 15                  |
|                   | Чай черный с сахаром                                   | 200                | 0,07                | 0,02  | 15,00    | 60,46                                | 376                 |
|                   | 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                |
|                   |                                                        | 960                | 31,71               | 35,55 | 116,46   | 923,65                               |                     |
|                   |                                                        |                    | 54,60               | 62,50 | 211,76   | 1575,40                              |                     |
| Итого за обед:    |                                                        |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за день:    |                                                        |                    |                     |       |          |                                      |                     |

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 1          |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 3            |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Салат из свеклы с огурцами соевыми                        | 100                | 1,17                | 1,67  | 4,33     | 37,00                                | 55                  |
|                   | Шиндель натуральный рубленый                              | 100                | 10,31               | 15,13 | 8,95     | 213,38                               | 267                 |
|                   | Макаронные изделия отварные с овощами                     | 200                | 0,76                | 6,11  | 31,32    | 202,94                               | 205                 |
|                   | Чай с лимоном                                             | 200                | 0,13                | 0,02  | 15,20    | 61,50                                | 377                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
|                   | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25                 | 2,80                | 3,15  | 30,03    | 159,58                               | 20/2                |
| Итого на завтрак: |                                                           | 705                | 19,79               | 26,80 | 124,86   | 844,33                               |                     |
|                   |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат из квашеной капусты                                 | 100                | 1,42                | 4,17  | 7,00     | 71,37                                | 47/1                |
|                   | Суп картофельный с бобовыми                               | 250                | 6,00                | 7,50  | 27,50    | 201,50                               | 102                 |
|                   | Печенье шо-строгомисси                                    | 120                | 11,4                | 11    | 10,32    | 205,44                               | 255                 |
|                   | Каша вязкая (гречневая)                                   | 180                | 10,62               | 6,18  | 59,76    | 337,14                               | 303                 |
|                   | Компот из яблок                                           | 200                | 0,52                | 0,18  | 28,86    | 119,10                               | 342                 |
|                   | 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                |
|                   |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за обед:    |                                                           | 950                | 35,77               | 29,91 | 176,90   | 1149,12                              |                     |
| Итого за день:    |                                                           |                    | 55,57               | 56,71 | 301,75   | 1993,45                              |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прим. пищи        | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<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                      | 73 /1               |
|                   | Запеканка картофельная с мясом                       | 200                | 11,77               | 12,76 | 17,52    | 331,49                     | 384                 |
|                   | 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                |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                            |                     |
| Итого на завтрак: |                                                      |                    | 19,27               | 14,05 | 87,61    | 675,03                     |                     |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                            |                     |
| Обед:             | 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 капустные                                    | 100                | 8,33                | 8,50  | 6,26     | 190,40                     | 160 /1              |
|                   | Каша пшеница (крупчат)                               | 180                | 5,58                | 10,98 | 31,08    | 257,20                     | 303                 |
|                   | Паштет из печени свиной                              | 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  | 17,25    | 55,50                      | 338                 |
|                   | Итого за обед:                                       |                    | 24,24               | 30,31 | 132,10   | 976,27                     |                     |
|                   | Итого за день:                                       |                    | 43,51               | 44,36 | 219,71   | 1651,30                    |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Пример питания    | 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    | 131,50                               | 131/1               |
|                   | Котлета рыбная                           | 100                | 8,65                | 6,93  | 12,01    | 144,98                               | 234                 |
|                   | Каша вязкая рисовая с морковью           | 180                | 3,48                | 6,48  | 32,64    | 220,79                               | 178                 |
|                   | чай черный с сахаром                     | 200                | 0,07                | 0,02  | 15,00    | 60,46                                | 376                 |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                              | 45                 | 2,52                | 0,504 | 20,43    | 90,94                                | 12/1                |
| Итого на завтрак: |                                          | 665                | 22,77               | 18,38 | 109,78   | 717,96                               |                     |
|                   |                                          |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Овощи натуральные соевые (ломтир соевый) | 100                | 0,67                | 0,08  | 1,42     | 9,08                                 | 70                  |
|                   | Щи из квашеной капусты                   | 250                | 1,69                | 5,36  | 8,70     | 89,75                                | 92                  |
|                   | Рис 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                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                              | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
|                   | Пюре "Южный"                             | 100                | 6,8                 | 6,825 | 39,225   | 185,50                               | 414                 |
|                   |                                          | 980                | 32,48               | 28,55 | 132,97   | 868,48                               |                     |
| Итого за обед:    |                                          |                    | 55,25               | 46,94 | 242,75   | 1586,44                              |                     |
| Итого за день:    |                                          |                    |                     |       |          |                                      |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Примечание        | Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт<br>тур |
|-------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------------|
|                   |                                                         |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                    |
| неделя 1          |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| день 6            |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Завтрак:          | Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным | 100                | 10,05               | 11,13 | 11,88    | 189,72                               | 296                |
|                   | Макаронные изделия с овощами                            | 180                | 0,68                | 6,61  | 29,23    | 179,17                               | 205                |
|                   | Компот из смеси сухофруктов                             | 200                | 0,66                | 0,09  | 37,01    | 131,49                               | 349                |
|                   | Хлеб пшеничный                                          | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1               |
|                   | Хлеб пшеничный                                          | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1               |
|                   | Хлеб ржаной                                             | 560                | 16,82               | 18,57 | 108,14   | 670,51                               |                    |
| Итого на завтрак: |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                    |
|                   |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Обед:             | Салат из квашеной капусты                               | 100                | 1,42                | 4,17  | 7,00     | 71,17                                | 47/1               |
|                   | Суп картофельный с бобовыми                             | 250                | 6,00                | 7,50  | 27,50    | 201,50                               | 102                |
|                   | Тефтели рыбные тушеные в соусе                          | 100                | 7,93                | 6,58  | 9,41     | 128,58                               | 239                |
|                   | 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 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               |
|                   |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Итого за обед:    |                                                         | 930                | 25,68               | 25,20 | 128,43   | 852,98                               |                    |
| Итого за день:    |                                                         |                    | 41,70               | 43,77 | 236,58   | 1523,50                              |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                                        | Вес блюда гр | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецен туры |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------|
|                   |                                                           |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |              |
| неделя 2          |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |
| день 7            |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |
| Завтрак:          | Сыр порционный                                            | 20           | 5,20             | 5,32  | 0,00     | 68,68                          | 15           |
|                   | Каша манная молочная                                      | 250          | 5,10             | 11,20 | 35,71    | 263,20                         | 181          |
|                   | Кофейный напиток с молоком                                | 200          | 2,79             | 3,19  | 19,71    | 118,69                         | 379          |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 60           | 3,58             | 0,43  | 25,30    | 133,94                         | 11/1         |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 120          | 0,50             | 0,50  | 12,25    | 55,50                          | 338          |
|                   | Груша свежая                                              | 650          | 17,17            | 20,64 | 92,97    | 640,81                         |              |
| Итого на завтрак: |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |
|                   |                                                           |              |                  |       |          |                                |              |
| Обед:             | Суп из свеклы отварной                                    | 100          | 1,42             | 6,03  | 8,30     | 93,15                          | 52           |
|                   | Суп из овощей со сметаной                                 | 250          | 1,58             | 4,98  | 9,13     | 96,08                          | 99           |
|                   | Запеканка картофельная с мясом                            | 200          | 11,77            | 12,76 | 17,52    | 331,49                         | 284          |
|                   | Напиток из плодов шиповника                               | 200          | 0,30             | 0,00  | 15,20    | 62,00                          | 388          |
|                   | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25           | 2,80             | 3,15  | 30,03    | 159,58                         | 20/2         |
|                   | 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         |
| Итого за обед:    |                                                           | 875          | 23,68            | 27,80 | 123,64   | 957,08                         |              |
| Итого за день:    |                                                           |              | 40,85            | 48,45 | 216,61   | 1597,09                        |              |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|-------------------------------------------|---------------------|
|                   |                                             |                    | Белки               | Жиры  |                                           |                     |
| неделя 2          |                                             |                    |                     |       |                                           |                     |
| день 8            |                                             |                    |                     |       |                                           |                     |
| Завтрак:          | Салат из белокачанной капусты               | 100                | 1,30                | 3,16  | 61,23                                     | 45                  |
|                   | Рыбу из птицы                               | 200                | 14,95               | 13,39 | 247,45                                    | 289                 |
|                   | Кисель из сока плодового                    | 200                | 0,31                | 0,00  | 158,84                                    | 358                 |
|                   | Хлеб ржаной                                 | 60                 | 3,36                | 0,67  | 121,25                                    | 12/1                |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 40                 | 2,38                | 0,29  | 89,30                                     | 11/1                |
|                   |                                             |                    |                     |       |                                           |                     |
|                   |                                             |                    |                     |       |                                           |                     |
|                   |                                             | 600                | 21,71               | 17,51 | 107,33                                    | 678,07              |
| Итого на завтрак: |                                             |                    |                     |       |                                           |                     |
|                   |                                             |                    |                     |       |                                           |                     |
|                   |                                             |                    |                     |       |                                           |                     |
| Обед:             | Овощи натуральные соленные (огурец соленый) | 100                | 0,67                | 0,08  | 1,42                                      | 9,08                |
|                   | Борщ с капустой и картофелем                | 250                | 2,50                | 6,25  | 16,80                                     | 133,45              |
|                   | Шницель, рыбный натуральный                 | 100                | 8,11                | 6,15  | 9,10                                      | 143,89              |
|                   | Каша вязкая (деснев)                        | 180                | 5,58                | 10,98 | 31,08                                     | 257,20              |
|                   | Компот из яблок                             | 200                | 0,52                | 0,18  | 28,86                                     | 119,10              |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30                                     | 133,94              |
|                   | Хлеб ржаной                                 | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16                                     | 80,83               |
|                   |                                             | 930                | 23,19               | 24,52 | 130,71                                    | 877,50              |
| Итого за обед:    |                                             |                    | 44,90               | 42,04 | 238,04                                    | 1555,56             |
| Итого за день:    |                                             |                    |                     |       |                                           |                     |

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 9            |                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Зеленый горошек консервированный          | 100                | 5,67                | 4,17  | 12,83    | 111,50                               | 131/1               |
|                   | Печень по-строгановски                    | 120                | 11,4                | 11,0  | 30,32    | 205,44                               | 255                 |
|                   | Капша вешная ринская с морепродуктами     | 180                | 3,48                | 6,48  | 32,64    | 220,79                               | 178                 |
|                   | 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                |
|                   |                                           | 700                | 26,66               | 22,53 | 114,45   | 814,51                               |                     |
| Итого на завтрак: |                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   |                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат из свеклы с огурцами солеными       | 100                | 1,17                | 1,67  | 4,33     | 37,00                                | 55                  |
|                   | Суп-пюре домашний                         | 250                | 2,57                | 5,54  | 11,62    | 115,75                               | 113/1               |
|                   | Котлеты мясо - картофельные по - хановски | 100                | 14,2                | 11,4  | 13,0     | 213,0                                | 454                 |
|                   | Карпуста тушеная                          | 180                | 4,50                | 8,28  | 19,26    | 169,20                               | 139                 |
|                   | Компот из смеси сухофруктов               | 200                | 0,66                | 0,09  | 32,01    | 131,49                               | 349                 |
|                   | 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                |
|                   |                                           | 930                | 28,91               | 27,86 | 123,68   | 881,22                               |                     |
|                   | Итого за обед:                            |                    | 55,57               | 50,39 | 238,13   | 1695,72                              |                     |
|                   | Итого за день:                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |

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 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    | 197,20                               | 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                |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого на завтрак: |                                                      | 680                | 22,48               | 23,64 | 120,47   | 738,72                               |                     |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100                | 1,18                | 3,20  | 8,88     | 69,13                                | 49                  |
|                   | Суп картофельный с бобами                            | 250                | 6,00                | 7,50  | 27,50    | 201,50                               | 102                 |
|                   | Фрикадельки из кур                                   | 100                | 11,48               | 17,50 | 6,22     | 237,77                               | 297                 |
|                   | Макаронные отварные с овощами                        | 180                | 0,68                | 6,61  | 29,23    | 179,17                               | 205                 |
|                   | 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                |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за обед:    |                                                      | 940                | 26,32               | 36,20 | 130,23   | 984,36                               |                     |
| Итого за день:    |                                                      |                    | 48,80               | 59,84 | 250,71   | 1723,08                              |                     |

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 11           |                                |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Салат из моркови с яблоком     | 100                | 2,83                | 2,17  | 27,50    | 140,83                               | 61                  |
|                   | Пудинг из творога запеченный   | 200                | 16,50               | 17,40 | 26,50    | 302,40                               | 222                 |
|                   | Стушенное молоко               | 30                 | 0,12                | 5,50  | 15,76    | 63,54                                | 101/1               |
|                   | Кисель с молоком               | 200                | 4,08                | 3,54  | 17,58    | 118,52                               | 382                 |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 40                 | 2,18                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1                |
| Итого на завтрак: |                                | 570                | 25,92               | 28,89 | 104,20   | 714,59                               |                     |
| Обед:             | Салат из квашеной капусты      | 100                | 1,42                | 4,17  | 7,00     | 71,17                                | 47/1                |
|                   | Суп картофельный с клецками    | 250                | 2,5                 | 2,38  | 14,74    | 141,8                                | 108                 |
|                   | Тефтели рыбные тушеные в соусе | 100                | 7,93                | 6,58  | 9,41     | 128,58                               | 239                 |
|                   | Каша пшеничная с морковью      | 180                | 3,48                | 6,48  | 32,64    | 220,79                               | 178                 |
|                   | Компот из смеси сухофруктов    | 200                | 0,66                | 0,09  | 32,01    | 131,49                               | 349                 |
|                   | 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                |
| Итого за обед:    |                                | 930                | 21,80               | 20,58 | 139,26   | 908,60                               |                     |
| Итого за день:    |                                |                    | 47,72               | 49,47 | 243,46   | 1623,19                              |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Пример пищи                 | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |         |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепта<br>туры |
|-----------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|---------|-----------|--------------------------------------|----------------------|
|                             |                                    |                    | Белки               | Жиры    | Углеводы  |                                      |                      |
| неделя 2                    |                                    |                    |                     |         |           |                                      |                      |
| день 12                     |                                    | 40                 | 5,08                | 4,60    | 0,81      | 63,00                                | 344                  |
| Завтрак:                    | Яблоко отварное                    | 250                | 8,25                | 10,41   | 43,86     | 211,39                               | 84                   |
|                             | Каши "Дружба" молочная             | 200                | 0,07                | 0,02    | 13,00     | 60,46                                | 376                  |
|                             | чай черный с сахаром               | 40                 | 2,38                | 0,29    | 16,86     | 89,30                                | 11/1                 |
|                             | Хлеб пшеничный                     | 120                | 0,50                | 0,50    | 12,25     | 55,50                                | 338                  |
|                             | Яблоко свежее                      | 650                | 16,28               | 15,82   | 88,78     | 479,65                               |                      |
| Итого на завтрак:           |                                    |                    |                     |         |           |                                      |                      |
|                             |                                    | 100                | 1,17                | 1,67    | 4,33      | 37,40                                | 55                   |
|                             |                                    | 250                | 1,69                | 5,36    | 8,70      | 89,75                                | 92                   |
| Обед:                       | Салат из свеклы с огурцами соевыми | 120                | 11,4                | 11      | 10,32     | 205,44                               | 128                  |
|                             | Щи из квашеной капусты             | 180                | 3,72                | 5,82    | 24,78     | 166,33                               | 389                  |
|                             | Печень по-строгановски             | 200                | 1,00                | 0,00    | 20,20     | 84,80                                | 11/1                 |
|                             | Картофельное пюре                  | 60                 | 3,58                | 0,43    | 25,30     | 133,94                               | 12/1                 |
|                             | Сок фруктовый                      | 40                 | 2,24                | 0,45    | 18,16     | 80,83                                | 338                  |
|                             | Хлеб пшеничный                     | 120                | 0,50                | 0,50    | 12,25     | 55,50                                |                      |
|                             | Хлеб ржаной                        | 1070               | 23,29               | 25,2292 | 124,03933 | 853,598                              |                      |
|                             | Груша свежая                       | 1720               | 41,57               | 41,05   | 212,82    | 1333,24                              |                      |
|                             | Итого за обед:                     |                    | 50,20               | 51,58   | 234,56    | 1630,49                              |                      |
|                             | Итого за день:                     |                    |                     |         |           |                                      |                      |
| Среднее значение за период: |                                    |                    |                     |         |           |                                      |                      |

Лаборант: И. С. Смирнов, редактор: И. А. Прохорова, по рецептам: И. А. Прохорова и И. П. Мещеряков 2017 г.

Исследования: И. Смирнов

Белая Е. А.