

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий в нарезке	10	0,08	0,01	0,25	1,41	428
	Котлета кур в сырной панировке 100	100	12,54	11,44	14,24	163,34	103,11
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		570	24,86	17,96	104,23	641,78	
обед							
	Помидор свежий в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	431
	Суп картофельный с рисом 250	250	4,27	4,18	18,57	123,09	1033,06
	Гуляш из свинины 60/50	110	12,17	22,82	5,41	276,02	91,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		950	34,55	34,61	130,62	972,45	
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 920	68,88	63,49	289,24	1962,27	

(лист 10)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Котлета рыбная " Емеля"	100	5,09	5,44	13,90	120,44	783,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чай ягодный	200	0,26	0,09	13,19	54,61	350,27
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	560	14,90	12,60	87,15	526,96	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Плов с курицей	280	17,18	19,59	44,37	422,41	108,04
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед	950	27,82	35,52	136,62	957,05		
полдник							
	Булочка Веснушка	100	7,65	11,65	47,43	328,04	202,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник	400	13,45	17,05	78,83	525,44		
Итого за день	1 910	56,17	65,17	302,60	2009,45		

2 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2855	112,50	115,00	478,75	3400,00
-----------------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	571	22,50	23,00	95,75	680,00
----------------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 5 дней	4 770	157,50	161,00	670,25	4760,00
--------------------------------	-------	--------	--------	--------	---------

Среднее	954	31,50	32,20	134,05	952,00
----------------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 5 дней	1940	67,50	69,00	287,25	2040,00
-----------------------------------	------	-------	-------	--------	---------

Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
----------------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	9565	337,50	345,00	1436,25	10200,00
---------------------------	------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

1-2 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5775	225,00	230,00	957,50	6800,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	578	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	9 540	315,00	322,00	1340,50	9520,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	954	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3880	135,00	138,00	574,50	4080,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	19195	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Птица тушенная в соусе (курица)	110	10,89	8,40	4,39	129,77	110,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		570	28,13	18,56	93,77	661,01	
обед							
	Салат из свеклы	100	1,30	8,88	7,36	124,92	877,05
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Биточки рыбные Диетические с соусом 80/30	110	15,35	11,20	15,20	243,40	127,38
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,10		25,40	105,60	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
Итого за обед		970	31,17	32,43	140,43	1001,69	
полдник							
	Булочка дорожная	75	9,98	13,29	41,07	312,13	202,02
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		375	16,18	20,09	60,27	474,93	
Итого за день		1 915	75,48	71,08	294,47	2137,63	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом 200/5	205	3,56	7,68	23,46	161,48	305,05
	Омлет с сыром, с маслом сливочным 100/5	105	9,38	14,02	1,53	173,53	192,04
	Чай фруктово-ягодный	200	1,00		22,80	100,40	350,29
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		590	19,67	23,52	83,52	628,15	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Шницель по-Романовски 100	100	13,56	12,08	11,54	237,58	775,08
	Овощное пюре Рыжик	180	3,87	5,25	14,72	120,60	252,07
	Кисель из свежих яблок	200	0,01		29,28	117,15	356
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	31,27	31,06	124,65	926,06	
полдник							
	Булочная мелочь со сгущенным молоком	50	9,03	7,99	17,88	160,26	пром.
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		350	11,38	9,56	45,75	295,24	
Итого за день		1 880	62,32	64,14	253,92	1849,45	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: среда

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 3		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Котлета Московская	100	8,04	24,92	9,10	251,77	497,01
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	560	18,98	31,53	101,51	759,10	
обед							
	Огурец свежий с маслом растительным	100	0,72	8,90	2,26	91,82	993
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Котлета сельская запеченная	100	14,02	11,45	10,25	215,39	51
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый яблочный	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед	950	31,05	31,99	133,88	942,43	
полдник							
	Булочка Российская	75	11,63	6,93	48,35	323,37	207,01
	Снежок 2,5%	200	5,40	5,00	21,60	153,00	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		375	17,83	12,13	77,45	511,37	
Итого за день		1 885	67,86	75,65	312,84	2212,90	

(лист 14)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: четверг

Рацион: 12-18 лет							
осень-зима-весна							
неделя: 5							
день: 1000000							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Горошек зеленый	10	0,31	0,02	0,65	4,02	419
	Котлета рыбная Капитанская	100	14,29	11,07	13,61	209,72	127,35
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Чайный напиток Росинка	200	0,44	0,05	18,74	77,10	350,04
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		570	24,59	18,21	93,06	642,75	
обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1,00	10,17	3,43	109,17	431,02
	Суп из овощей 250	250	1,65	3,98	16,56	104,19	1030,05
	Печень тушеная в соусе красном основном 50/50	100	12,40	11,54	14,73	203,42	88,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед		940	32,79	32,98	135,52	959,07
полдник							
	Пирожок с капустой	75	6,91	11,22	39,72	287,66	228
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		375	13,51	16,42	55,22	422,86	
Итого за день		1 885	70,89	67,61	283,80	2024,68	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 3

День: пятница

(лист 15)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша Дружба с маслом 200/10	210	4,39	9,77	25,73	208,54	306
	Запеканка творожная Школьная 90	90	8,95	9,35	11,57	143,84	159,23
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,87	81,82	пром.
	Чай яблочный	200	0,26	0,12	19,99	82,05	350,11
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		605	21,13	23,18	106,89	708,99	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета Пожарская 100	100	16,40	12,52	17,55	249,22	793
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		950	31,22	32,54	135,77	930,75	
полдник	Язычок слоеный	50	2,40	5,40	30,36	189,40	пром.
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		350	8,60	10,80	48,56	335,60	
Итого за день		1 905	60,95	66,52	291,22	1975,34	

3 неделя

Итого за завтрак за 5 дней		2895	112,50	115,00	478,75	3400,00	
Среднее		579	22,50	23,00	95,75	680,00	
Итого за обед за 5 дней		4 750	157,50	161,00	670,25	4760,00	
Среднее		950	31,50	32,20	134,05	952,00	
Итого за полдник за 5 дней		1825	67,50	69,00	287,25	2040,00	
Среднее		365	13,50	13,80	57,45	408,00	
Итого за период за 5 дней		9470	337,50	345,00	1436,25	10200,00	
Среднее значение за период			67,50	69,00	287,25	2040,00	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: понедельник

(лист 16)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша рисовая молочная с маслом 240/10	250	4,68	9,01	36,83	235,52	306,01
	Омлет натуральный с маслом 100/5	105	9,42	13,25	1,35	162,49	1 002
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.

Итого за завтрак		645	24,01	28,11	94,28	725,19	
обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10,17	3,43	109,17	431,02
	Суп крестьянский 250 (пшено)	250	2,12	6,05	10,5	104,7	527
	Тестели рыбные в соусе 70/50	120	9,46	11,22	13,47	175,65	142,02
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,62	16,72	85,4	пром.
Итого за обед		970	28,02	33,67	123,08	882,97	
полдник							
	Булочка с повидлом	75	4,17	9,51	54,01	321,06	212
	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,8	5,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	пром.
Итого за полдник		375	10,37	15,31	73,21	483,86	
Итого за день		1 990	60,40	78,29	290,58	2 092,02	

Рацион: 12-18 лет осень-зима-весна Неделя: 4 День: вторник (лист 17)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Котлета куриная Диетическая 100	100	11,57	11,56	14,11	181,09	783,05
	Капуста тушеная	180	3,87	4,07	10,72	94,56	226
	Компот Десертный	200	1		20,2	84,8	362,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		560	22,17	17,45	80,76	553,19	
обед							
	Огурец свежий с маслом растит	100	0,72	8,9	2,26	91,82	993
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Гуляш из птицы 60/50	110	15,24	8,04	3,31	146,56	1 041,05
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Кисель фруктовый Витаминчик	200	0,29		25,83	104,5	356,01
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		950	38,12	28,02	131,01	926,72	
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		400	9,47	10,92	54,39	348,04	
Итого за день		1 910	69,76	56,39	266,16	1 827,95	

Рацион: 12-18 лет осень-зима-весна Неделя: 4 День: среда (лист 18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Печень тушеная в соусе молочном 60/60	120	8,73	10,55	11,98	167,73	88,08
	Макароны отварные (ригатони)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	268,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,81	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		580	22,7	19,17	102,33	673,37	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Рассольник домашний 250	250	1,98	4,88	19,45	131,4	749,02
	Котлета куриная Рябушка 100	100	18,93	11,8	18,68	256,42	783
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Напиток Витаминчик	200	0,38		28,9	117,11	366,04
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	33,5	31,89	141,33	986,95	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		360	12,73	18,88	56,28	446,23	
Итого за день		1 880	68,93	69,94	299,94	2 106,55	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Горошек зеленый консервированный	15	0,47	0,03	0,97	6,03	419
	Котлета рубленая из мяса с маслом сливочным 100/5	105	8,96	27,02	16,85	324,42	775,12
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,44	0,1	18,55	76,62	350,2
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	580	19,81	33,76	108,58	829,6	
обед	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Борщ с капустой и картофелем 250	250	1,62	3,71	19,54	109,61	110,08
	Ежики в сметанно-томатном соусе	110	9,5	23,58	12,99	299,68	
	Каша перловая рассыпчатая 180	180	5,68	4,09	39,53	279,68	256,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
Итого за обед	950	26,5	41,32	142,36	1098,15		
полдник	Булочка с повидлом обсыпная	80	17,82	4,2	35,21	236,97	202,05
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Итого за полдник	380	24,42	9,4	50,71	372,17	
Итого за день		1 910	70,73	84,48	301,65	2 299,92	

(лист 20)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец консервированный	10	0,08	0,01	0,01	1	429
	Шарики рыбные	110	10,54	6,26	9,9	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	141,5	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	580	23,81	16,51	92,8	618,65	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	431
	Щи из свежей капусты с картофелем 250	250	1,74	3,49	16,98	91,66	549,11
	Биточки Школьные	100	16,05	16,46	9,85	235,46	52,04
	Макароны отварные (ракушка)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,05
	Сок фруктовый яблочный	200	1		20,2	84,8	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,38	68,32	пром.
Итого за обед	940	33,36	25,9	132,46	865,21		
полдник	Пряник шоколадный	50	4,71	8,09	21,26	192,3	пром.
	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник	350	10,51	13,49	52,66	389,7		
Итого за день	1 870	67,68	55,90	277,92	1 873,56		

4 неделя

Итого за завтрак за 5 дней		2945	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее		589	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней		4 750	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее		950	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней		1865	67,50	69,00	287,25	2040,00

Среднее	373	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 5 дней	9560	337,50	345,00	1436,25	10200,00
---------------------------	------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

3-4 неделя

Итого за завтрак за 10 дней	5840	225,00	230,00	957,50	6800,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	584	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 10 дней	9 500	315,00	322,00	1340,50	9520,00
--------------------------	-------	--------	--------	---------	---------

Среднее	950	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 10 дней	3690	135,00	138,00	574,50	4080,00
-----------------------------	------	--------	--------	--------	---------

Среднее	369	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 10 дней	19030	675,00	690,00	2872,50	20400,00
----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

1-4 неделя

Итого за завтрак за 20 дней	11615	450,00	460,00	1915,00	13600,00
-----------------------------	-------	--------	--------	---------	----------

Среднее	581	22,50	23,00	95,75	680,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за обед за 20 дней	19 040	630,00	644,00	2681,00	19040,00
--------------------------	--------	--------	--------	---------	----------

Среднее	952	31,50	32,20	134,05	952,00
---------	-----	-------	-------	--------	--------

Итого за полдник за 20 дней	7570	270,00	276,00	1149,00	8160,00
-----------------------------	------	--------	--------	---------	---------

Среднее	379	13,50	13,80	57,45	408,00
---------	-----	-------	-------	-------	--------

Итого за период за 20 дней	38225	1350,00	1380,00	5745,00	40800,00
----------------------------	-------	---------	---------	---------	----------

Среднее значение за период	67,50	69,00	287,25	2040,00	
----------------------------	-------	-------	--------	---------	--

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Биточки Наймушина (печень)	100	7,59	14,12	12,35	186,84	979,02
	Картофель тушеный	180	3,26	5,18	23,06	151,24	246
	Кофейный напиток "Здоровье"	200	2,73	2,11	20,87	113,41	
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		560	19,31	23,23	92,01	644,23	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета мясная Особая 100	100	14,78	13,43	12,52	279,54	53,12
	Макароны отварные (рожек витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Компот из кураги	200	0,98	0,06	27,44	114,17	361
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед		940	35,35	32,00	144,02	1050,33
полдник							
	Булочка с творогом	75	10,96	3,74	28,68	198,28	214,02
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		375	17,56	8,94	44,18	333,48	
Итого за день		1 875	72,22	64,17	280,21	2028,04	

лист 8

(лист 8)

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2.		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша геркулес молочная с маслом 195/5	200	7,47	8,67	38,84	260,53	296
	Омлет натуральный с маслом 100/5	105	9,42	13,25	1,35	162,49	1002,03
	Какао с молоком	200	3,64	3,17	22,83	134,39	340,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		595	28,89	29,57	98,75	784,61	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Ежики куриные 75/45	120	13,36	7,21	11,78	178,08	113
	Картофель отварной с маслом	180	3,46	3,79	26,64	160,58	241
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
Итого за обед		980	29,16	26,98	129,04	884,04	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,83	96,30	пром.
Итого за полдник		390	12,76	18,88	80,11	542,53	
Итого за день		1 965	70,81	75,43	307,90	2211,18	

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		950	30,62	31,89	129,95	896,13	
полдник							
	Пиожок с картофелем	75	8,06	6,41	10,54	127,71	229
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		375	14,26	13,21	29,74	290,51	
Итого за день		1 895	69,42	76,74	256,30	1989,06	

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		неделя: 1		день: 10.10.2022	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр в нарезке	10	2,63	2,66		34,46	968
	Каша пшенная молочная с маслом 200/5	205	4,12	7,16	22,63	210,92	305,05
	Запеканка творожная с изюмом с повидлом 80/20	100	9,03	8,95	17,88	160,26	159,13
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,10	350
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		595	21,70	20,64	94,48	672,48	
обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1,00	10,17	3,43	109,17	431,02
	Борщ с капустой и картофелем 250/10	260	1,84	5,89	19,54	118,53	110
	Тефтели из печени с рисом 80/40	120	12,96	5,83	18,10	165,16	84,12
	Макароны отварные (рожок витой)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370,02
	Напиток яблочно-вишневый	200	0,10	0,10	22,61	91,73	366,05
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		970	29,37	27,74	145,31	916,48	
полдник							
	Ватрушка с творогом	75	10,01	5,15	32,14	215,35	214,01
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		375	16,21	10,55	50,34	361,55	
Итого за день		1 940	67,28	58,93	290,13	1950,51	

1 неделя

Итого за завтрак за 5 дней	2920	112,50	115,00	478,75	3400,00
Среднее	584	22,50	23,00	95,75	680,00
Итого за обед за 5 дней	4 770	157,50	161,00	670,25	4760,00
Среднее	954	31,50	32,20	134,05	952,00
Итого за полдник за 5 дней	1940	67,50	69,00	287,25	2040,00
Среднее	388	13,50	13,80	57,45	408,00
Итого за период за 5 дней	9630	337,50	345,00	1436,25	10200,00
Среднее значение за период		67,50	69,00	287,25	2040,00

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: 12-18 лет		осень-зима-весна		Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Мясо тушеное 60/50	110	13,05	23,66	4,03	279,91	54,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		570	24,54	31,64	96,61	802,42	
обед							
	Закуска из свежих огурцов	100	0,74	8,88	2,28	91,98	422,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,34	4,69	21,68	105,06	534,05
	Котлета рыбная Капитанская	100	14,76	12,01	13,64	222,72	127,35
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.

(лист 3)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Биточки по-Братски 100	100	9,74	14,87	8,17	194,65	760,06
	Макароны отварные (рожки)	180	5,51	4,69	33,81	199,49	370
	Сок фруктовый вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	пром.
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		560	22,38	21,78	100,51	687,28	
обед							
	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп гороховый 250	250	5,13	3,79	19,01	126,35	1 026,04
	Котлета рубленая из птицы (курица)	100	18,03	15,58	19,12	288,04	103,02
	Овощное пюре	180	2,87	7,13	19,03	168,98	252,05
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед		940	35,98	36,53	128,60	998,95	
полдник							
	Булочка дорожная	60	6,53	12,08	37,08	283,43	202,04
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник		360	13,13	18,68	53,98	436,83	
Итого за день		1 860	71,49	76,99	283,09	2123,06	

(лист 4)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Горошек зеленый	10	0,31	0,02	0,65	4,02	419
	Биточки рыбные Сочные 100	100	6,92	13,58	8,55	154,12	127,06
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Кофейный напиток на молоке	200	2,73	2,11	20,87	113,41	345
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
Итого за завтрак		570	19,51	22,78	90,13	623,46	
обед							
	Закуска из консервированных огурцов	100	0,72	10,08	1,36	98,92	429,01
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 250/10	260	1,98	5,92	16,98	119,12	549,01
	Мясо тушеное 60/50	110	13,05	23,66	4,03	279,91	54,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	22,24	94,45	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
	Итого за обед		960	32,76	47,07	125,21	1049,89
полдник							
	Блинчики	100	8,18	5,88	34,13	222,28	330
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
Итого за полдник		400	14,38	11,28	51,93	366,88	
Итого за день		1 930	66,65	81,13	267,27	2040,23	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий в нарезке	10	0,08	0,01	0,25	1,41	428
	Гуляш из свинины 60/50	110	12,17	22,82	5,41	276,02	91,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,78	6,23	32,78	225,09	254
	Чай с сахаром с молоком 200	200	1,55	1,37	20,37	99,98	349,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	590	28,31	32,25	94,54	795,24	
обед	Салат из свежих помидоров	100	0,99	8,97	3,42	98,38	463,01
	Суп картофельный с гречневой крупой 250	250	1,87	3,62	20,55	115,91	1 033,01
	Шарики рыбные 80/30	110	10,54	6,26	9,90	131,35	783,08
	Картофельное пюре 180	180	3,82	5,25	24,33	159,17	252,02
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,62	16,72	85,40	пром.
	Итого за обед	960	26,84	25,28	129,56	839,09	
полдник	Пирожок рис,яйцо	75	8,08	10,77	33,19	266,00	233
	Молоко питьевое пастеризованное 3,2%	200	5,80	6,40	9,40	118,40	пром.
	Мармелад	30	0,03		23,82	96,30	пром.
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	пром.
	Итого за полдник	405	14,31	17,57	76,21	525,10	
Итого за день		1 955	69,46	75,10	300,31	2 159,43	

(лист 2)

Рацион: 12-18 лет

осень-зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом 200/5	205	5,67	6,29	29,42	191,83	307,01
	Запеканка творожная Школьная 90	90	8,95	9,35	11,57	143,84	159,23
	Соус ягодный	30	0,06	0,04	4,13	19,03	475,03
	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	18,24	74,10	350
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	141,50	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,37	10,03	51,24	пром.
	Итого за завтрак	605	20,60	17,55	99,09	621,54	
обед							
	Огурец свежий в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	428
	Суп из овощей.250	250	1,65	3,98	16,56	104,19	1 030,05
	Шницель рубленый 100	100	16,93	14,45	18,01	290,31	775,03
	Рис припущенный	180	4,21	4,79	36,48	229,79	1 003,01
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,00		20,20	84,80	пром.
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,38	68,32	пром.
Итого за обед	940	32,55	24,38	141,57	955,59		
полдник							
	Пирожок с яблоком	100	2,87	5,72	38,89	212,84	236,00
	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	101,80	пром.
	Мандарины свежие	100	0,80	0,20	7,50	35,00	пром.
Итого за полдник	400	9,47	10,92	54,79	349,64		
Итого за день	1 945	62,62	52,85	295,45	1926,77		