Меню школьники 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	250	9,68	12,25	39,73	309,3	181
	Бутерброд с маслом и сыром	100/15/10	11,3	18,33	53,72	388	3
	какао с молоком	200	6,44	6,95	26,98	191,77	397
Итого за завтрак		450	27,42	37,53	120,43	889,07	
обед	Суп картофельный с мясом	375	3,27	4	23,6	159,6	77
	Гуляш из отварного мяса	120	16,03	11,9	4,58	196,8	246
	Сложный гарнир	150	4,7	6,04	20,12	154	139
	Пюре картофельное	250	5,1	8	34,06	228,7	312
	Кисель	200	0,1	0	20,9	110	383
	Хлеб ржаной	150	9,95	1,75	52,95	271	
Итого за обед		1595	49,2	33,44	230,06	1501,1	
Полдник	Сок яблочный 200	200	0,9	0	18,2	77	399
	Апельсин (порциями)	250	0,88	0,88	21,5	36,25	371
	Вафли	25	3	3	20	126	14
Итого за полдник		475	4,78	3,88	59,7	239,25	
Ужин	Сырники запеченые	154	26,3	21,6	26,4	395	219
	Яйцо вареное "в крутую"	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный	100	7,7	3,02	53,52	235	
	Салат из моркови с сахаром	100	2	1	10	56	2
Итого за ужин		794	52,3	35,59	169,62	1121	
Ужин 2	Пирожок с капустой 1	75	8,68	14,71	38,05	321	406
	Кефир	200	5,82	5	8	100	386
Итого за ужин 2		275	14,5	19,71	46,05	421	
Итого за день:		3589	148,2	130,15	625,86	4171,42	

Меню школьники 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,18	4,69	16,95	130,2	93
	Бутерброд с маслом	115	8,8	24,7	1,26	371,2	1
	Кофейный напиток	200	5,78	6,58	26,16	188,19	395
Итого за завтрак		515	19,76	35,97	44,37	689,59	
обед	Салат из квашеной капусты	100	0,71	3,2	7,3	62	47
	Суп картофельный с крупой и рыбой	400	2,77	3,8	17	120	101
	Плов с мясом говядины	250	25,34	22,5	55,91	524,82	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	376
	Хлеб ржаной 150	150	9,95	1,75	52,95	271	
Итого за обед		1100	39,43	31,25	165,16	1110,62	
Полдник	Сок яблочный 200	200	0,9	0	18,2	77	389
	Яблоко	250	0,99	0,99	24,5	110	338
Итого за полдник		450	1,89	0,99	42,7	187	
	Икра кабачковая	9	100	2,58	10,82	10,65	137
Ужин	Яйцо вареное "в крутую"	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Запеканка творожная с изюмом и соусом	182	20,88	26,76	25,34	426	251
	Бутерброд с маслом	115	8,8	24,7	1,26	371	1
	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
Итого за ужин		546	135,29	58,64	47,17	910,65	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Конфета шоколадная	25	0	4	8	63	12
Итого за ужин 2		225	5,8	9	17,6	170	
Итого за день:		2836	202,17	135,85	317	3067,86	

Меню школьники 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 3							
Завтрак	Каша овсяная на молоке	255	10,33	13,26	36,54	301,11	182
	Яйцо вареное "в крутую"	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Бутерброд с маслом	115	8,8	24,7	1,26	371,2	1
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
Итого за завтрак		610	25,73	43,91	53,98	816,31	
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	98,2	52
	Щи из свежей капусты	405	2,35	6,84	11,88	118,65	88
	Запеканка картофельная с мясом	290	23,57	23,93	30,98	433,2	284
	Соус сметанный	50	4	6	12	118	330
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной 150	150	9,95	1,75	52,95	271	
Итого за обед		1195	41,43	44,69	143,95	1153,65	
Полдник	Сок яблочный 200	200	1	0	18,2	84,8	389
	Яблоко	250	0,99	0,99	24,1	109,89	338
Итого за полдник		450	1,99	0,99	42,3	194,69	
Ужин	Огурцы соленые	100	0,6	0,07	1,2	10	21
	рис с овощами	200	2,43	8,55	22,9	181	312
	Котлеты рыбные	130	20,9	22,6	16,8	356	234
	Хлеб пшеничный 76,6	76,6	3,95	0,5	24,05	120	
Итого за ужин		506,6	27,88	31,72	64,95	667	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	вафли	25	3	3	20	126	14
Итого за ужин 2		225	8,8	8	29,6	233	
Итого за день:		2986,6	105,83	129,31	334,78	3064,65	

Меню школьники 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная	255	9,8	12,95	37,99	303,75	182
	Какао с молоком	200	6,44	6,95	26,98	191,77	397
	Бутерброд с маслом и сыром	115	11,3	18,33	53,72	388	3
Итого за завтрак		570	27,54	38,23	118,69	883,52	
обед	Салат из свежей капусты	100	2,59	3,24	6,27	59,8	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	380	2,82	7,12	23,22	150,15	76
	Пюре картофельное	250	5,1	8	34,06	228,7	312
	Соус сметанный	50	4	6	12	118	330
	Птица тушеная	210	17,91	15,18	5,27	229,5	290
	Кисель	200	0,1	0	20,9	110	383
	Хлеб ржаной	150	9,95	1,75	52,95	271	
Итого за обед		1340	42,47	41,29	154,67	1167,15	
Полдник	Сок яблочный 200	200	1	0	20,2	84,8	389
	Апельсин	250	0,99	0,99	21,5	36,25	338
Итого за полдник		450	1,99	0,99	41,7	121,05	
Ужин	Рагу овощное	200	5,92	7,55	26,15	192,5	143
	Колбаса отварная	130	14,3	27,95	1,73	309,8	9
	Соус сметанный	50	4	6	12	118	330
	Хлеб пшеничный	100	7,7	3,02	53,52	235	
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	385
Итого за ужин		25	33,44	45,87	109,3	956,3	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	печенье	25	3,02	3,02	20	126	13
Итого за ужин 2		225	8,82	8,02	29,6	233	
Итого за день:		3233	115,27	134,39	456,46	3361,02	

Меню школьники 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	10,05	64,4	406,85	302
	Кофейный напиток	200	5,78	6,58	26,16	188,19	395
	Бутерброд с маслом и сыром	100	11,3	18,33	53,72	388	3
Итого за завтрак		550	31,33	34,96	144,28	983,04	
обед	Винегрет с раст маслом	100	1,35	10,04	7,29	125,1	67
	Котлета мясная	80	10,96	6,88	9,6	148,8	268
	Борщ со сметаной	355	3,15	5,78	14,91	127	82
	Пюре картофельное	250	5,1	8	34,06	228,7	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32	132,8	388
	Хлеб ржаной	150	9,95	1,75	52,95	271	
Итого за обед		1135	31,17	32,45	150,81	1033,4	
Полдник	Сок яблочный 200	200	1	0	20,2	84,8	389
	Яблоко	250	0,99	0,99	24,5	110	338
Итого за полдник		450	1,99	0,99	44,7	194,8	
Ужин	Салат из моркови с сахаром	100	2	1	10	56	2
	Яйцо вареное "в крутую"	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Пудинг творожный запеченый	240	21,2	15,1	34,1	357	222
	Хлеб пшеничный	100	7,7	3,02	53,52	235	
	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
Итого за ужин		680	36,51	23,72	107,37	751	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Конфета шоколадная	25	0	4	8	63	12
Итого за ужин 2		225	5,8	9	17,6	170	
Итого за день:		3040	106,8	101,12	464,76	3132,24	

Меню школьники 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,4	13,3	30,3	290	204
	Икра кабачковая	100	2,58	10,82	10,65	149	9
	Бутерброд с маслом	115	8,8	24,7	1,26	371,2	3
	Какао с молоком	200	6,44	6,95	26,98	191,77	397
Итого за завтрак		615	30,22	55,77	69,19	1001,97	
обед	Огурцы соленые	100	0,6	0,07	1,2	10	21
	Суп картофельный с фасолью	350	1,87	2,26	13,5	91,2	119
	Картофель запеченый	250	2,4	7,1	38,3	281,9	313
	Оладьи из говяжей печени	125	37,36	45,12	14,76	393,6	282
	Хлеб ржаной	100	9,95	1,75	52,95	271	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	349
Итого за обед		1125	52,84	56,3	152,71	1180,5	
Полдник	Сок яблочный 200	200	1	0	20,2	84,8	389
	Блинчики	110	5,18	6,2	2,4	216	399
	Апельсин	250	0,88	0,88	21,5	109,89	338
Итого за полдник		560	7,06	7,08	44,1	410,69	
Ужин	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,99	10,12	12,1	146	52
	Капуста тушеная	250	4,13	8,09	23,56	187,7	321
	Рыба жареная	150	4,36	5,87	6,15	109,5	230
	Хлеб пшеничный	90,4	7,9	1	48,1	239	
	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	376
Итого за ужин		790,4	18,91	25,08	99,38	722,2	
Ужин 2	печенье	25	3,02	3,02	20	126	13
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
Итого за ужин 2		225	8,82	8,02	29,6	233	
Итого за день:		3315,4	117,85	152,25	394,98	3548,36	

Меню школьники 7-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет с колбасой	130	14,74	28,42	2,54	324	212
	Горошек зеленый отварной	100	4,69	3,92	9,81	93	846
	Кофейный напиток	200	5,78	6,58	26,16	188,19	395
	Бутерброд с маслом	115	8,8	24,7	1,26	371,2	1
Итого за завтрак		545	34,01	63,62	39,77	976,39	
обед	Салат из свежей капусты	100	2,59	3,24	6,27	59,8	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	350	3,34	7,1	18,18	163,8	103
	Жаркое по домашнему	250	19,68	28,94	26,53	472	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	32	132,8	376
	Хлеб ржаной	100	9,95	1,75	52,95	271	
Итого за обед		1000	36,22	41,03	135,93	1099,4	
Полдник	Апельсин (порциями)	250	0,88	0,88	21,5	36,25	338
	Сок яблочный 200	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за полдник		450	1,88	0,88	41,7	121,05	
Ужин	Огурцы соленые	100	0,6	0,07	1,2	10	21
	Рыба тушеная в томате с овощами	200	18,12	9,9	7,6	210	229
	Котлеты картофельные	250	7,8	15,1	51,1	371	148
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный 100	100	7,7	3,02	53,52	235	
Итого за ужин		850	35,74	29,44	129,32	907	
Ужин 2	Молоко кипяченое	200	5,58	5	9,6	107	385
	печенье	25	3,02	3,02	20	126	13
Итого за ужин 2		225	8,6	8,02	29,6	233	
Итого за день:		3070	116,45	142,99	376,32	3336,84	