

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порц в гр.	Пищевые вещества (граммы)			Энергетич. ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
День 1 - Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6,55	8,33	35,09	241,11
-	Булочка	100	4,61	4,41	35,30	199,30
382	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
338	Свежие фрукты (яблоко)	138	1,8	0	13	65
	Всего:	643	17,81	17,78	116,12	701,12

Обед

45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
291	Плов из птицы	180	20,3	17	35,69	377,0
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Всего:	760	28,89	23,84	113,72	784,72
	Итого за 1 день:	1403	46,7	41,62	229,84	1485,84

День 2 - Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	205	6,04	7,27	34,29	227,16
-	Булочка	100	7,1	16,2	64,6	451
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,12	0	12,04	48,64
338	Свежие фрукты (яблоко)	175	1,8	0	13	65
	Всего:	687	15,06	23,47	123,93	791,8

Обед

71	Овощи натуральные свежие(огурец)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
279/331	Тефтели из говядины с соусом	90/20	38,5	6,36	7,45	109,8
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Всего:	840	62,79	25,47	151,19	923,98
	Итого за 2 день:	1527	77,85	48,94	275,12	1715,78

День 3 - Завтрак

174	Каша вязкая молочная из риса	205	7,7	2,7	41,3	318
-	Булочка с посыпкой	100	4,61	4,41	35,30	199,30
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
338	Свежие фрукты (яблоко)	181	1,8	0	13	65
	Всего:	686	14,23	7,11	101,64	630,94

Обед

52	Нарезка из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25
331	Рагу овощное с птицей	175	1,94	5,97	15,77	124,44
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Всего:	755	16,45	18,98	90,6	603,56
	Итого за 3 день:	1441	30,68	26,09	192,24	1234,5

День 4 - Завтрак

День 4 - Завтрак						
-------------------------	--	--	--	--	--	--

206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	3,29	10,01	22,71	218
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
-	Булочка	100	6,25	0,97	36,07	207,75
338	Свежие фрукты (яблоко)	188	1,8	0	13	65
	Всего:	688	11,46	10,98	83,82	539,39

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
108/109	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,4
268	Котлета из говядины	90	58,5	6,36	7,45	109,8
199	Пюре из бобовых	150	8,8	5,0	28,7	195,0
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Всего:	820	90,03	26,29	97,43	735,18
	Итого за 4 день:	1508	86,3	37,27	202,54	1275,86

День 5 - Завтрак

291	Плов из птицы	180	20,30	17,00	35,69	377,00
-	Булочка	100	4,61	4,41	35,30	199,30
376	Чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19
338	Свежие фрукты (яблоко)	100	1,8	0	13	65
	Всего:	580	28,07	21,41	113,01	757,49

Обед

49	Нарезка витаминная	60	4,15	3,4	12,37	93,62
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04
312	Пюре картофельное	150	11,2	12,5	3,1	226,2
п	Нагетсы куриные п/ф	90	20,92	10,09	9,04	214,34
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Всего:	820	47,67	36,81	99,5	986,33
	Итого за 5 день:	1400	75,74	58,22	212,51	1743,82

День 6 - Завтрак

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,40	279,6
-	Батон в/с	30	1,67	0,34	14,7	68,47
376	Чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19
338	Свежие фрукты (яблоко)	100	1,8	0	13	65
	Всего:	600	32,67	18,34	89,12	529,26

Обед

53	Нарезка из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
тгк	Митболы с говядины и сыром	90	20,3	7,6	5,3	169,2
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Всего:	820	32,69	19,27	119,51	780,44
	Итого за 6 день:	1320	65,36	37,61	208,63	1309,7

День 7 - Завтрак						
171	Каша вязкая молочная из пшенички с сливочным маслом	205	4,82	8,71	30,66	220,35
-	Булочка	100	4,61	4,41	35,30	199,30
377	Чай с сахаром и лимоном	207	0,12	0	12,04	48,64
338	Свежие фрукты (яблоко)	169	1,8	0	13	65
Всего:		681	11,35	13,12	91	533,29

Обед

71	Овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
312	Пюре картофельное	150	11,2	12,5	3,1	226,2
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90/30	13,85	7,85	6,53	150,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:		850	40,57	30,11	95,44	853,87
Итого за 7 день:		1531	51,92	43,23	186,44	1387,16

День 8 - Завтрак

206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
689	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	31,87
-	Булочка	100	6,25	0,97	36,07	207,75
338	Свежие фрукты (яблоко)	132	1,8	0	13	65
Всего:		632	21,23	13,64	106,5	568,62

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04
260	Гуляш из говядины	90/20	14,55	16,79	2,89	221,0
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	5,75	4,06	25,76	162,5
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:		840	32,04	37,76	103,88	892,53
Итого за 8 день:		1472	53,27	51,4	210,38	1461,15

День 9 - Завтрак

173	Каша молочная «Геркулесовая»	205	7,3	6,3	27,4	187,2
-	Булочка с посыпкой	100	4,61	4,41	35,30	199,30
376	Чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19
338	Свежие фрукты (яблоко)	175	1,8	0	13	65
Всего:		705	15,07	10,71	104,72	567,69

Обед

49	Нарезка витаминная	60	4,15	3,4	12,37	93,62
108/109	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,7	1,95	33,4
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	14,2	13,28	11,03	228
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:		850	23,75	20,33	80,83	605,55
Итого за 9 день:		1555	38,82	31,04	185,55	1173,24

День 10 - Завтрак

День 10 - Завтрак						
--------------------------	--	--	--	--	--	--

174	Каша вязкая молочная из риса	205	7,7	2,7	41,3	318
-	Булочка с изюмом	100	4,61	4,41	35,30	199,30
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
338	Свежие фрукты (яблоко)	188	1,8	0	13	65
Всего:		705	14,35	7,11	101,64	630,94

Обед

45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5
294	Котлета рубленая из птицы	90	2,4	5,5	8,8	104,7
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
п	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86
п	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47
Всего:		820	18,86	23,57	264,12	891,28
Итого за 10 день:		1525	33,21	30,68	365,76	1522,22

Меню составлено на основании: «Сборника технических нормативов» - Сборника рецептов блюд кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛиПринт2015г., 2011г.,2005г.

