

Утверждено:
Приказом МБОУ "ЦО с. Рыркайпий"
от 17.08.2023 года № 192-од

Директор МБОУ "ЦО с. Рыркайпий"

О.П. Чоботар

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ МБОУ "ЦО с. Рыркайпий"

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20».
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20».
- 3.Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапшиной 2004,
- 4.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна -М.ДеЛи принт 2011,
- 5.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный 2005,
- 6.Сборник методических организаций питания для детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПБ.; Речь 2008
- 7.Сборник технологических нормативов, Москва 1983
- 8.Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений, под редакцией Л.С.Коровка И.И.Доброседова Уральский региональный центр питания 2004год..

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша молочная " Дружба"	200	10,44	11,11	41,30	252,30	175	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376	
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14	
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,000	38	
Итого за завтрак:		685	20,23	25,31	89,63	565,30		
Обед	Икра свекольная	100	2,30	6,80	14,40	34,30	20	
	Борщ с фасолью	250	1,60	4,80	8,56	197,20	84	
	Тефтели мясные	110	8,13	9,01	10,72	206,00	106	
	Пюре картофельное	180	3,66	5,76	24,48	217,00	312	
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,04	14	
Итого за обед:		920	22,61	28,06	128,8	944,54		
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376	
	Пироги печеные с повидлом	150	9,0	9,0	85,50	450,0	1091	
Итого за полдник:		350,00	9,20	9,00	99,50	490,00		
Ужин	Сердце в соусе	120	13,70	18,90	3,00	237,60	262	
	Макаронные изделия отварные	230	18,00	18,80	119,90	191,50	309	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376	
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14	
Итого за ужин:		610	36,01	46,9	161,15	634,1		
2 ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,00	9,06	64,40	385	
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	120,00	15	
Итого за 2 ужин:		230	8,1	7,9	31,36	184,4		
Итого за день:		2795,00	96,15	117,17	510,44	2818,34		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	220	31,89	20,75	58,50	258,30	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		705	41,68	34,95	106,83	571,30	
Обед	Лечо консервированное	100	1,33	0,16	2,80	83,30	111
	Рассольник Ленинградский	250	1,60	4,09	13,54	197,40	96
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	224,00	246
	Макаронные изделия отварные	200	15,65	16,35	104,33	165,30	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,09	32,01	132,00	349
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		930	38,86	36,37	194,59	960,4	
Полдник	Булочка " Домашняя"	150	10,28	18,52	63,92	387,00	405
	Какао с молоком	200	4,18	4,33	25,49	64,00	383
Итого за полдник:		350	14,46	22,85	89,41	451,00	
Ужин	Капуста тушеная с мясом	250	5,78	8,00	4,60	301,60	139
	Салат картофельный	100	3,5	12,40	18,49	165,00	35
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		610	13,59	29,6	61,34	671,6	
2 ужин	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,50	99,7	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	100,00	15
Итого за 2 ужин:		230	2,44	2,936	49,8	199,68	
Итого за день:		2825	111,03	126,706	501,97	2853,98	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	9,20	16,50	1,70	206,20	210
	Икра кабачковая	100	3,70	6,00	14,30	44,10	101
	Какао с молоком	200	4,18	4,33	25,49	64,00	383
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		765	26,23	42,33	75,54	577,10	
Обед	Томаты консервированные	100	0,86	5,11	2,61	38,10	10
	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,28	16,33	194,75	206/1
	Жаркое по домашнему	250	20,25	22,09	20,58	475,00	259
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		880	33,06	34,12	105,66	977,05	
Полдник	Пироги печеные с картофелем	150	9,45	5,46	81,84	468,00	459
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
Итого за полдник:		350	9,65	5,46	95,84	508	
Ужин	Птица отварная	120	25,30	16,30	0,00	211,50	288
	Каша рассыпчатая гречневая	230	10,8	8,60	54,60	202,10	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		600	40,25	25,9	92,75	552,6	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,00	9,60	64,40	385
	Закрытый бутерброд с медом	100	13,34	16,94	29,96	156,00	10
Итого за 2 ужин:		300	19,14	21,94	39,56	220,4	
Итого за день:		2895	128,33	129,75	409,35	2835,15	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4							4 день	
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	220	12,41	8,50	53,04	244,10	204	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376	
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14	
	Фрукты	185	0,40	0,40	9,80	45,00	38	
Итого за завтрак:		705	22,2	22,7	101,37	557,10		
Обед	Кабачки консервированные с морковью	100	0,80	4,90	9,20	36,60	11	
	Щи	250	1,40	3,91	6,79	179,80	187	
	Рыба припущенная	110	17,12	4,22	0,92	182,80	227	
	Рис отварной	180	7,92	6,86	45,40	266,80	304	
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14	
Итого за обед:		920	34,16	21,58	132,95	956,40		
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376	
	Шанежка с изюмом	150	12,39	13,58	53,85	469,95	44	
Итого за полдник:		350	12,59	13,58	67,85	509,95		
Ужин	Котлета мясная	100	9,70	13,92	7,89	142,00	270	
	Рагу из овощей	230	5,75	17,20	21,33	184,00	143	
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14	
Итого за ужин:		590	19,76	40,32	67,47	531		
2 ужин	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378	
	Кондитерские изделия	30	2,3	3,00	23,00	130,00	15	
Итого за 2 ужин:		230	3,82	4,35	38,9	211		
Итого за день:	Итого за день	2795	92,53	102,53	408,54	2765,45		

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 5	Завтрак						5 день
Завтрак	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	176,25	288
	Овощи тушеные	180	6,89	20,60	25,50	117,00	143
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		725	32,7	43,8	73,55	543,25	
Обед	Лечо консервированное	100	0,86	5,11	2,61	83,30	111
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	198,75	206
	Котлета(куриная)	110	10,67	15,30	8,70	215,20	269
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,48	184,00	679
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		940	33,42	34,81	141,26	950,45	
Полдник	Пироги печеные с капустой	150	10,28	18,52	63,92	406,20	405,424
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
Итого за полдник:		350	10,48	18,52	77,92	446,2	
Ужин	Томаты консервированные	100	1,10	0,10	3,50	38,10	10
	Плов из отварной оленины	250	20,61	23,61	30,50	402,50	244
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		600	25,86	24,71	72,15	579,6	
2 ужин	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	140,00	15
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	64,40	385
Итого за 2 ужин:		230	8,1	7,9	31,9	204,4	
Итого за день:		2845	110,6	129,74	396,78	2723,9	

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,11	10,72	42,36	178,60	189
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		705,00	20,54	30,82	90,69	544,40	
Обед	Икра свекольная	100	2,30	6,80	14,40	34,00	20
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,10	2,80	14,00	243,00	204
	Макаронные изделия отварные	200	15,65	16,32	104,33	165,20	309
	Гуляш из отварной говядины	120	16,00	16,80	3,90	268,80	246
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		950	42,508	44,36	202,77	980,2	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Пироги печеные с картофелем	150	9,45	5,46	61,38	428,90	459
Итого за полдник:		350	9,65	5,46	75,38	468,9	
Ужин	Лечо консервированное	100	1,00	6,90	6,10	83,50	111
	Пельмени мясные	250	29,50	17,40	50,40	341,00	391
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
Итого за ужин:		610	34,81	33,5	94,75	629,5	
2 ужин	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,50	99,70	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	70,00	15
Итого за 2 ужин:		230	2,44	2,94	49,8	169,7	
Итого за день:		2845	109,948	117,08	513,39	2792,7	

0

День: воскресенье
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 1 День 7	Завтрак					7 день	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	250,20	120
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		735	16,98	20,71	71,88	563,20	
Обед	Огурцы консервированные	100	0,80	0,10	1,70	33,30	10
	Борщ	250	1,28	3,84	6,85	187,25	81
	Птица отварная	120	21,10	13,60	0,00	221,50	288
	Пюре картофельное	180	3,66	5,76	24,48	217,50	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		930	33,76	24,99	103,67	949,95	
Полдник	Какао с молоком	200	4,18	4,33	25,49	64,00	383
	Булочка "Домашняя"	150	10,92	18,78	65,88	387,00	405,424.
Итого за полдник:		350	15,1	4,33	91,37	451,00	
Ужин	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	224,00	246
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,90	6,70	43,00	166,00	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		540	26,57	29,98	84,52	595,00	
2 ужин	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Бутерброд закрытый с медом	100	13,34	16,94	29,96	156,00	10
Итого за 2 ужин:		300	14,86	18,29	45,86	237,00	
Итого за день:		2855	107,27	98,3	397,3	2796,15	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	200	9,20	16,50	1,70	216,20	210
	Икра кабачковая	100	3,70	6,00	14,30	44,10	101
	Какао с молоком	200	4,18	4,33	25,49	64,00	383
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,46	5,90	0,00	52,80	42
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		765	26,05	42,33	75,54	587,1	
Обед	Томаты консервированные	100	1,10	0,00	3,50	38,10	10
	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,11	16,93	197,40	96
	Котлета (куриная)	110	10,67	15,30	8,70	215,20	269
	Гороховое пюре	180	19,71	17,88	4,75	236,50	49
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		920	39,94	39,93	100,02	956,4	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Вагрушка с повидлом	150	10,92	18,78	65,88	477,00	410
Итого за полдник:		350	11,12	18,78	79,88	517	
Ужин	Сердце в соусе	100	11,43	15,75	2,51	198,00	262
	Макаронные изделия отварные	230	18,00	18,80	119,90	181,50	309
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		590	33,74	43,75	160,66	584,5	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	64,40	385
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	100,00	15
Итого за 2 ужин:		230	8,1	7,9	31,9	164,4	
Итого за день:		2855	118,95	152,69	448	2809,4	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Птица с овощами тушеная в соусе	100	21,10	13,60	0,00	176,25	289
	Каша рассыпчатая ячневая	180	7,92	5,26	42,32	125,50	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		725	33,73	28,46	90,37	551,75	
Обед	Икра свекольная	100	2,35	4,600	12,33	33,40	20
	Суп с гречневой крупой	250	2,60	2,80	17,10	154,20	204/1
	Оладьи из печени	100	18,60	19,80	8,00	247,50	29
	Пюре картофельное	180	3,66	5,76	24,48	227,80	312
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		910	34,13	34,65	132,55	953,3	
Полдник	Осетинский пирог с сыром и картофелем	150	13,95	11,4	28,05	468,9	406
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
Итого за полдник:		350	14,15	11,4	42,05	508,9	
Ужин	Томаты консервированные	100	1,10	0,00	3,50	38,10	10
	Плов из птицы	250	25,37	21,25	44,61	271,25	55
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		610	30,78	30,45	86,36	514,35	
2 ужин	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,50	89,70	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	120,50	15
Итого за 2 ужин:		230	2,44	2,94	49,8	210,2	
Итого за день:	Итого за день	2825	115,23	107,9	401,13	2738,5	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:		12-18 лет				№ рецепту	
Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога	220	31,89	20,75	58,50	248,30	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		705	41,68	34,95	106,83	561,30	
Обед							
	Лечо консервированное	100	1,10	0,10	3,50	83,30	111
	Суп из сайры	250	8,61	8,40	14,34	197,25	87
	Макаронные изделия отварн	200	13,04	13,06	86,94	165,20	309
	Сердце в соусе	120	24,38	24,87	26,50	239,60	262
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		950	53,59	48,07	197,42	954,55	
Полдник							
	Пироги печеные с повидлом	150	9,00	9,00	85,50	450,00	1091
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
Итого за полдник:		350	9,2	9	99,5	490	
Ужин							
	Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,11	2,61	26,40	17
	Гуляш из отварной оленины	100	13,36	14,08	3,27	224,00	246
	Каша рассыпчатая ячневая	180	4,20	5,68	30,80	96,00	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:	Итого	640	22,73	34,07	74,93	551,4	
2 ужин							
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	120,00	15
Итого за 2 ужин:	Итого	230	3,82	4,25	38,2	201	
Итого за день:	Итого за день	2875	131,02	130,34	516,88	2758,25	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	200	9,20	16,50	1,70	206,20	210
	Икра кабачковая	100	3,70	6,00	14,30	47,10	101
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		765	22,25	38	64,05	556,10	
Обед	Огурцы консервированные	100	0,80	0,00	1,70	33,30	10
	Борщ	250	1,60	4,80	8,56	197,30	81
	Плов из отварной оленины	250	16,48	18,89	24,40	398,50	244
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		880	25,8	25,38	105,3	919,5	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Пироги печеные с картофелем	150	9,45	5,46	61,38	418,45	459
Итого за полдник:		350	9,65	5,46	75,38	458,45	
Ужин	Сердце в соусе	100	11,43	15,75	2,51	198,00	262
	Пюре картофельное	230	4,66	6,67	31,52	238,00	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		590	20,27	31,64	73,28	641	
2 ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5,00	9,06	64,40	385
	Закрытый бутерброд с джемом	100	13,34	16,94	29,96	156,00	10
Итого за 2 ужин:		300	19,14	21,94	39,02	220,4	
Итого за день:		2885	97,11	122,42	357,03	2795,45	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецепту ры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,11	10,72	42,36	163,30	189
	Сыр (порционно)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Какао с молоком	200	4,18	4,33	25,49	63,30	383
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		705	24,52	35,15	102,18	552,40	
Обед	Салат из капусты	100	2,30	10,10	9,60	109,60	45
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	198,70	206
	Рыба припущенная	110	17,12	4,22	0,92	182,80	227
	Макаронные изделия отварные	200	15,65	16,35	104,33	165,20	309
	Напиток из шиповника	200	0,14	0,04	27,50	132,00	349
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		940	47,02	37,59	197,32	946,7	
Полдник	Булочка " Домашняя"	150	10,92	18,78	65,88	387,00	405,424
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
Итого за полдник:		350	11,12	18,78	79,88	427	
Ужин	Огурец консервированный	100	0,80	0,10	1,70	33,30	10
	Птица отварная	120	25,30	16,30	0,00	221,50	288
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,80	5,84	47,02	219,45	679
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		670	39,05	23,24	86,87	613,25	
2 ужин	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,50	99,70	869
	Кондитерские изделия	40	2,30	2,90	22,30	120,30	15
Итого за 2 ужин:		240	2,44	2,94	49,8	220	

Итого за день:		2905	124,15	117,7	516,05	2759,35	
----------------	--	------	--------	-------	--------	---------	--

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энерг. ценность (ккал)	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша молочная овсянная	200	8,31	13,12	37,63	183,00	190
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Сыр (порционно)	20	4,64	5,90	0,00	52,80	42
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,4	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		705	22,74	33,22	85,96	548,80	
Обед	Икра свекольная	100	2,35	4,600	12,33	34,30	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	196,00	104
	Биточки (мясные)	120	14,79	26,00	13,20	248,40	268
	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,48	184,40	679
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,60	0,09	32,00	132,00	39
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		950	36,19	42,55	159,04	953,5	
Полдник	Осетинский пирог с сыром и картофелем	150	13,95	11,4	28,05	468,9	406
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
Итого за полдник:		350	14,15	11,4	42,05	508,9	
Ужин	Рыба припущенная	110	17,12	4,22	0,92	182,80	227
	Пюре картофельное	230	4,66	6,67	31,52	265,10	312
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
Итого за ужин:		600	26,09	20,09	70,69	652,9	
2 ужин	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	50,00	15
Итого за 2 ужин:		230	3,82	4,25	38,2	131	
Итого за день:		2835	102,99	111,51	395,94	2795,1	

День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюд	масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г)				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	Энерг. ценн. (ккал)	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	220	12,41	8,50	53,04	264,10	204
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Фрукты	185	0,40	0,40	9,80	45,00	38
Итого за завтрак:		705	22,2	22,7	101,37	577,1	
Обед	Кабачки консервированные с морковью	100	1,10	0,00	3,50	36,60	11
	Суп с гречневой крупой	250	1,58	4,98	8,89	154,00	204/1
	Гуляш из отварной оленины	120	16,00	16,80	3,92	269,00	246
	Каша рассыпчатая перловая	180	7,92	5,26	42,32	210,40	679
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	342
	Хлеб пшеничный	80	6,32	1,60	38,64	158,40	14
Итого за обед:		930	33,06	28,68	124,77	939,2	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	40,00	376
	Булочка " Домашняя"	150	10,92	18,78	65,88	387,01	405,424
Итого за полдник:		350	11,12	18,78	79,88	427,01	
Ужин	Лечо консервированное	100	1,43	6,90	8,36	83,80	111
	Пельмени мясные	250	26,30	15,50	45,00	363,75	391
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,00	24,15	99,00	14
	Масло сливочное	10	0,16	8,20	0,10	66,00	41
Итого за ужин:		610	32,04	31,6	91,61	652,55	
2 ужин	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,50	99,70	869
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	100,00	15
Итого за 2 ужин:		230	2,44	2,94	49,8	199,7	
Итого за день:		2825	100,86	104,7	447,43	2795,56	