## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант Неделя: 1 День: понедельник

т ацион. в	польпики талет и старше а вариант	педеля.	1		HCIID.	понедельни	
Прием		Bec	Пище	вые веще	ества	Энерге-	Nº
	Наименование блюда		Белки	<b>У</b> шог г	Углевод	тическая	рецептур
пищи		блюда	Белки	Жиры	Ы	ценность	ы
Завтрак	95-08	-		•	-		-
	Каша пшенная вязская на молоке 250	250	12	13	64	432	173
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	213
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Какао с молоком	200	5	4	20	143	9,03
	Батон йодированный 60	60	9	3	64	322	28,12
Итого за 3		562	34	28	148	1001	
Обед	142-59			•			•
	Огурцы консервированные без уксуса 100	100	1		2	13	12,31
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	2	4	11	91	82
	Котлеты или биточки рыбные ( минтай) 90	90	3	6	16	128	234,03
	Макаронные изделия отварные 180	180	10	11	54	369	291
	Компот из мандаринов 200	200	1		34	142	346
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за С		820	22	22	155	930	
Полдник	71-29						
	Булочка с сахаром 150	150	12	19	94	593	421,06
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
Итого за Г		350	12	19	109	650	
Итого за д		1 732	68	69	412	2581	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант Неделя: 1 День: вторник Nº Энерге-Пищевые вещества Bec Прием Наименование блюда рецептур тическая углевод блюда ПИЩИ Белки Жиры ценность Ы Завтрак 95-08 Котлета мясеая обагащенная 312,05 (изделие мясо-растительное рубленое -Гамбургер- 100) Огурцы свежие 100 71,11 Булочка для завтрака 100 481,01 Кофейный напиток 200 662,01 Печенье 50 Итого за Завтрак Обед 142-59 Огурцы свежие 100 71.11 Суп картофельный с клецками 200 на бульоне Гуляш из куриного филе 90 311,15 Каша гречневая рассыпчатая 180 259,08 Напиток Витаминмзированный Витошка хлеб пшеничный 25 28.07 хлеб ржаной 25 32,05 Итого за Обед 71-29 Полдник Сок в ассортименте Печенье 40 Мандарин 110 811.01 Итого за Полдник 1 720 Итого за день

Рацион: ц	кольники 12 лет и старше 2 вариант	Неделя:	1		День:	среда	
Прием	Наименование блюда	Rec	Пище	вые вещества		Энерге-	Nº
			Болии	Wunti	Углевод	тическая	рецептур
пищи		олюда	Белки	Жиры	Ы	ценность	Ы
Завтрак	Наименование блюда  Вес блюда  В						
	Пудинг из творога с рисом молоком	270	39	26	65	655	325,12
	сгущенным 250/20						
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,12
	Вафли	30	1	9	19	163	13012
Итого за 3	Вавтрак	550	48	38	152	1143	
Обед	142-59						
	Горошек консервированный 100	100	3		7	40	11,56
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	2	7	59	88,01
	200 на бульоне						
	Котлета (особая) 90	90	15	17	15	267	404,08
	Пюре картофельное 180	180	4	9	26	199	167,08
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 35	35	5	2	37	188	28,11
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за С	Обед	830	29	30	126	906	
Полдник	71-29						
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
	Булочка домашняя 50.	50	5	11	35	255	424,04
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
Итого за Г	<b>Т</b> ОЛДНИК	350	11	17	54	419	
Итого за д	цень	1 730	88	85	332	2468	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант		Неделя:						
Прием		Bec	Пище	ищевые вещества		Энерге-	Nº	
	Наименование блюда		Голия	Жиры	Углевод	тическая	рецептур	
пищи		блюда	Белки	жиры         Углевод ы         тическ ценной           5         31         29         485           2         1         17         88           3         3         53         268           10         44           5         35         109         885           1         7         9         101           2         3         16         104           4         23         1         305           4         15         43         320           27         111         4         1           4         1         27         134           1         1         53         1           6         49         134         1128	ценность	Ы		
Завтрак	95-08							
	Вареники с картофелем	200	25	31	29	485	426	
	(промышленого производства)							
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302	
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1	
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02	
Итого за 3	Завтрак	550	35	35	109	885		
Обед	142-59							
•	Икра кабачковая 100	100	1	7	9	101	604,03	
	Рассольник ленинградский с крупой	200	2	3	16	104	93	
	перловой 200 на бульоне							
	Птица запеченная 90	90	24	23	1	305	293,04	
	Рис с овощами 180	180	4	15	43	320	450,02	
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342	
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07	
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05	
Итого за С	Обед	820	36	49	134	1128		
Полдник	71-29							
	Пирог открытый 150	150	16	10	91	529	414,01	
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302	
Итого за Г	 Іолдник	350	18	11	108	617		
Итого за д		1 720	89	95	351	2630		

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант		Неделя:							
Прием		Bec	Пище	вые веще	ества	Энерге-	Nº		
	Наименование блюда		Белки	<b>У</b> шог г	Углевод	тическая	рецептур		
пищи		блюда	Белки	Жиры	Ы	ценность	Ы		
Завтрак	95-08		-		•		-		
	Каша гречневая с молоком 100/100	200	9	5	32	205	326		
	Сыр порционно 20	20	5	5		68	9		
	Масло сливочное 20	20	- 3	16		142	7		
				10	40		'		
	Кисель Витошка	200	4.0		18	72	609		
	Печенье 50	50	10	6	33	225	00.40		
	Батон йодированный 60	60	9	3	64	322	28,12		
Итого за 3		550	33	35	147	1034			
Обед	142-59			_	T T		1		
	Помидоры свежие 100	100	1		4	24	71,12		
	Суп картофельный с мясными	200	8	7	13	144	104,03		
	фрикадельками 200 на бульоне								
	Рагу овощное с птицей (филе) 200	200	13	13	19	247	204,01		
	Компот из свежих яблок	200			26	108	11,08		
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03		
_	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02		
Итого за С	Обед	800	33	23	137	896			
Полдник	71-29								
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682		
	Яблоко свежее 135	135	1	1	13	60	752,04		
	Вафли 15	15	1	5	9	81			
Итого за Г	Іолдник	350	3	6	40	217			
Итого за д	ень	1 700	69	64	324	2147			

(лист 6)

Рацион: ш	кольники 12 лет и старше 2 вариант	Неделя:	2		День:	понедельни	К
Прием		Bec	Пище	вые веще	ества	Энерге-	Nº
1 -	Наименование блюда		F	316.000	Углевод	тическая	рецептур
пищи		блюда	Белки	Жиры	Ы	тическая ценность  51 301  142 20 75 23 100 53 268 47 886  7 40 15 134 37 240 23 98 53 268 22 105 57 885  8 106 02 564 10 670	Ы
Завтрак	95-08		-		-		-
•	Каша рисовая молочная (вязская) 250	250	7	6	51	301	256
	Масло сливочное 20	20		16		142	7
	Повидло промыш.	30			20	75	12,15
	Сок 200	200			23	100	707
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за 3	автрак	550	15	25	147	886	
Обед	142-59						
	Горошек консервированный 100	100	3		7	40	11,56
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на	200	7	5	15	134	84,03
	бульоне						
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37		291,04
	Компот из кураги	200	1		23		389
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02
Итого за С	бед	800	26	16	157	885	
Полдник	71-29						
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
	Булочка с курагой и крошкой 150	150	12	12	102	564	488,02
Итого за Г	<b>І</b> олдник	350	18	17	110	670	
Итого за д	ень	1 700	59	58	414	2441	

Рацион: ц	<b>икольники 12 лет и старше 2 вариант</b>	Неделя:	2		День:	вторник	
Прием	Наименование блюда	Bec -	Пищевые вещес		ства Энерге-		Nº
•			F	Munu	Углевод	тическая	рецептур
пищи		блюда	Белки	Жиры	Ы	ценность	Ы
Завтрак	95-08	-			-		-
	Макароны с сыром 250	250	18	20	54	476	293,03
	Огурцы свежие 20	20			1	3	71
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за 3	Вавтрак	550	27	32	142	967	
Обед	142-59						
-	Огурцы консервированные без уксуса	100	1		2	13	12,31
	100						·
	Суп картофельный с пельменями 200	200	2	3	13	85	110
	на бульене						
	Рыба запеченная в сметаном соусе	90	1	9	4	101	232
	90						
	Пюре картофельное 180	180	4	9	26	199	167,08
	Напиток из изюма	200			33	128	308
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за (	Обед	820	13	22	116	713	
Полдник	71-29						
-	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	Булка российская 150	150	13	15	109	615	402,05
Итого за Г	<b>Толдник</b>	350	13	15	136	726	
Итого за д	цень	1 720	53	69	394	2406	

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант		Неделя:	2	<b>День</b> : среда					
Прием		Bec	Пище	вые веще	ества	Энерге-	Nº		
· -	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод	тическая	рецептур		
пищи		олюда	Белки	жиры	Ы	ценность	Ы		
Завтрак	95-08	-			•	-	-		
•	Наггетсы куриные п/ф 60	60	12	13	8	200	326,01		
	Рис отварной с овощами 150	150	5	19	50	400	457		
	Огурец консервированный 90	90	1		9	42	151,04		
	Чай с джемом	185/15			11	41	430		
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1		
Итого за 3	Вавтрак	550	26	35	131	951			
Обед	142-59								
•	Кукуруза порционно 100	100	2	1	14	67	11,69		
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на	200	2	4	5	63	99,04		
	бульоне								
	Котлета куриная п/ф 60	60	12	5	44	266			
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	6	38	236	259,08		
	Кисель Витошка	200			18	72	609		
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03		
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05		
Итого за С	Обед	815	33	19	183	1025			
Полдник	71-29								
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682		
	Печенье 20	20	4	2	13	90			
	Мандарин 130	130	1		10	49	811,02		
Итого за Г	<b>Толдник</b>	350	6	2	41	215			
Итого за д	цень ————————————————————————————————————	1 715	65	56	355	2191			

Рацион: ш	кольники 12 лет и старше 2 вариант	Неделя:						
Прием		Bec	Пище	вые веще	ства	Энерге-	Nº	
	Наименование блюда		Голия	Muni	Углевод	тическая	рецептур	
пищи		блюда	Белки	Жиры	Ы	ценность	ы	
Завтрак	95-08							
	Омлет натуральный, запеченный 150	150	16	16	3	225	221,13	
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9	
	Масло сливочное 20	20		16		142	7	
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302	
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1	
	Яблоко свежее 115	115			11	51	752,05	
Итого за 3	Завтрак	550	30	40	84	825		
Обед	142-59							
	Помидоры свежие 70	70	1		3	17	71,05	
	Суп картофельный с бобовыми на	200	6	5	16	129	102	
	курином бульоне 200							
	Тефтели мясные с рисом соусом	90	8	8	7	131	418	
	60/30							
	Капуста тушеная 90	90	4	2	18	104	321,05	
	Пюре картофельное 90	90	2	4	13	99	167,09	
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676	
	хлеб пшеничный 35	35	5	2	37	188	28,11	
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05	
Итого за С		800	27	21	129	823		
Полдник	71-29							
	Булочка домашняя 150	150	15	32	104	765	424,03	
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385	
Итого за Г	<b>Т</b> ОЛДНИК	350	21	38	113	885		
Итого за д	цень	1 700	78	99	326	2533		

(лист 10)

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 вариант Не		Неделя:							
Прием		Bec	Пище	вые веще	ества	Энерге-	Nº		
•	Наименование блюда		Белки	Wigner	Углевод	тическая	рецептур		
пищи		блюда	Белки	Жиры	Ы	ценность	Ы		
Завтрак	95-08		-		-				
	Огурец консервированный 50	50	1		5	24	151,05		
	Гратен картофельный с соусом 250	250	12	20	51	436	595,02		
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376		
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1		
Итого за 3	автрак	550	22	23	121	783			
Обед	142-59								
	Огурцы свежие 50	50			1	5	71,06		
	Суп картофельный рыбный (консервы	250	6	4	26	164	150,05		
	сайра) с перловкой 250								
	Жаркое по-домашнему (говядина)200	200	16	11	25	260	259,05		
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402		
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03		
	хлеб ржаной 50	50	3		22	105	32,02		
Итого за С	Обед	800	34	21	164	954			
Полдник	71-29								
•	Мандарин 100	100	1		8	38	811		
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652		
	Печенье 50	50	10	6	33	225			
Итого за Г	<b>І</b> олдник	350	11	6	56	324			
Итого за д	ень	1 700	67	50	341	2061			
Итого за п	ериод	17 137	701	692	3573	23429			
Среднее з	начение за период		70,1	69,2	357,3	2342,9			

Составил Утвердил \_\_\_\_\_