

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 5

Директор

М.А. Жданова

2024г.

Утверждаю:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

2024г.

**Двухнедельное меню основного(организованного) горячего питания (завтрак,обед) для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет стоимостью 414 рублей.**

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1 | День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|----------------|-------------|
|                         |                                |              | Белки            | Жиры      | Углеводы     |                |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                  |           |              |                |             |
|                         | Яйцо отварное шт               | 40           | 4,06             | 4         | 0,22         | 50,2           | 349,01      |
|                         | Каша жидкая молочная гречневая | 180          | 6,41             | 6         | 21,53        | 166            | 14 539,14   |
|                         | Чай без сахара                 | 200          |                  |           |              |                | 10,18       |
|                         | Лимон                          | 5            | 0,27             |           | 0,9          | 5              | 9,13        |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)        | 30           | 1,98             |           | 10,02        | 52,2           | 1 628       |
|                         | Фрукты свежие, кроме бананов,  | 100          | 0,4              |           | 12           | 47             | 14 541,1    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>555</b>   | <b>13,12</b>     | <b>10</b> | <b>44,67</b> | <b>320,4</b>   |             |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                  |           |              |                |             |
|                         | Салат Рыжик                    | 100          | 6,18             | 13        | 4,28         | 159,9          | 75          |
|                         | Борщ с капустой и картофелем   | 300          | 2,13             | 7         | 13,83        | 124,3          | 14 538,5    |
|                         | Сметана 20% жирности           | 5            | 0,13             | 1         | 0,17         | 10,2           | 5,8         |
|                         | Мясо говядины отварное         | 10           | 3                | 3         |              | 35,2           | 1 053       |
|                         | Бигус                          | 220          | 19,8             | 15        | 5,72         | 234,3          | 2,07        |
|                         | Напиток Ягодка (без сахара)    | 200          | 0,2              |           | 1,46         | 8,4            | 930,01      |
|                         | Хлеб ржаной.                   | 50           | 4,25             | 2         | 21,25        | 129,5          | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>885</b>   | <b>35,69</b>     | <b>41</b> | <b>46,71</b> | <b>701,8</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1 440</b> | <b>48,81</b>     | <b>51</b> | <b>91,38</b> | <b>1022,2</b>  |             |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1 | День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                   |              | Белки            | Жиры      | Углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |              |                  |           |              |                         |             |
|                         | Горошек зеленый отварной          | 50           | 1,49             | 3         | 3,13         | 41,7                    | 819,02      |
|                         | Омлет натуральный паровой         | 170          | 16,86            | 16        | 4,79         | 226,7                   | 4,11        |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)           | 30           | 1,98             |           | 10,02        | 52,2                    | 1 628       |
|                         | Чай без сахара                    | 200          |                  |           |              |                         | 10,18       |
|                         | Фрукты свежие, кроме бананов,     | 120          | 0,48             |           | 14,4         | 56,4                    | 14 541,1    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | <b>570</b>   | <b>20,81</b>     | <b>19</b> | <b>32,34</b> | <b>377</b>              |             |
| <b>Обед</b>             |                                   |              |                  |           |              |                         |             |
|                         | Морковь отварная                  | 100          | 1,27             | 4         | 8,58         | 72                      | 1 488       |
|                         | Суп картофельный                  | 250          | 3,25             | 3         | 10,75        | 86,3                    | 112         |
|                         | Мясо свинины отварное             | 10           | 2,31             | 3         |              | 35,2                    | 1 053,02    |
|                         | Зелень свежая                     | 1            | 0,03             |           | 0,05         | 0,4                     | 1 335       |
|                         | Рагу из овощей с отварным мясом   | 220          | 17,5             | 19        | 22,1         | 329,2                   | 14 505,02   |
|                         | Компот из свежих яблок без сахара | 200          | 0,2              |           | 4,9          | 22,2                    | 10,2        |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)           | 45           | 2,97             | 1         | 15,03        | 78,3                    | 1 628       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>826</b>   | <b>27,53</b>     | <b>30</b> | <b>59,41</b> | <b>623,6</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                   | <b>1 396</b> | <b>48,34</b>     | <b>49</b> | <b>91,75</b> | <b>1000,6</b>           |             |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Вес блюда    | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая | № рецептуры  |
|----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|----------------|--------------|
|                      |                                    |              | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                |              |
| Завтрак              | Биточек из курицы                  | 100          | 19,2             | 4           | 13,47         | 169,5          | 2,08         |
|                      | Пюре из овощей                     | 180          | 1,98             | 13          | 8,28          | 160,2          | 7,17         |
|                      | Кофейный напиток                   | 200          | 2,8              | 3           | 4,69          | 58             | 10,21        |
|                      | Хлеб ржаной (I вариант)            | 20           | 1,32             |             | 6,68          | 34,8           | 1 628        |
|                      | Фрукты свежие                      | 100          | 0,4              |             | 12            | 47             | 14 541,01    |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>            |              | <b>600</b>       | <b>25,7</b> | <b>20</b>     | <b>45,12</b>   | <b>469,5</b> |
| Обед                 | Салат "Нежный"                     | 100          | 1,45             | 7           | 7,6           | 99             | 14 612,35    |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250          | 1,91             | 6           | 9,2           | 137,1          | 124          |
|                      | Мясо свинины отварное              | 10           | 2,31             | 3           |               | 35,2           | 1 053,02     |
|                      | Зелень свежая                      | 1            | 0,03             |             | 0,05          | 0,4            | 1 335        |
|                      | Печень по-строгановски (1 вариант) | 100          | 17,9             | 12          | 3,97          | 198,3          | 2,64         |
|                      | Каша гречневая вязкая со           | 180          | 5,58             | 4           | 25,18         | 162            | 845,07       |
|                      | Напиток Ягодка (без сахара)        | 200          | 0,2              |             | 1,46          | 8,4            | 930,01       |
|                      | Хлеб ржаной (I вариант)            | 45           | 2,97             | 1           | 15,03         | 78,3           | 1 628        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                    | <b>886</b>   | <b>32,35</b>     | <b>33</b>   | <b>62,49</b>  | <b>718,7</b>   |              |
| <b>Итого за день</b> |                                    | <b>1 486</b> | <b>58,05</b>     | <b>53</b>   | <b>107,61</b> | <b>1188,2</b>  |              |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда              | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая | № рецептуры  |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                      |                                 |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                |              |
| Завтрак              | Пудинг творожный запеченный (из | 180          | 27,99            | 7            | 15,51         | 248,1          | 1 073,08     |
|                      | Соус сметанный                  | 20           | 0,3              | 2            | 0,48          | 19,9           | 1 597,01     |
|                      | Чай без сахара                  | 200          |                  |              |               |                | 10,18        |
|                      | Лимон                           | 5            | 0,27             |              | 0,9           | 5              | 9,13         |
|                      | Хлеб ржаной (I вариант)         | 25           | 1,65             |              | 8,35          | 43,5           | 1 628        |
|                      | Фрукты свежие, кроме бананов,   | 120          | 0,48             |              | 14,4          | 56,4           | 14 541,1     |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>         |              | <b>550</b>       | <b>30,69</b> | <b>9</b>      | <b>39,64</b>   | <b>372,9</b> |
| Обед                 | Салат из отварного картофеля,   | 100          | 1,73             | 10           | 16,2          | 163,7          | 1 003        |
|                      | Солянка домашняя со сметаной СД | 250          | 8,59             | 6            | 9,5           | 126,3          | 157,07       |
|                      | Зелень свежая                   | 1            | 0,03             |              | 0,05          | 0,4            | 1 335        |
|                      | Птица запеченная                | 100          | 23,32            | 2            | 2,09          | 179,8          | 1 237        |
|                      | Каша пшеничная вязкая с маслом  | 180          | 7,2              |              | 31,5          | 151            | 0,07         |
|                      | Отвар шиповника                 | 200          |                  |              |               |                | 11,25        |
|                      | Хлеб ржаной (I вариант)         | 50           | 3,3              | 1            | 16,7          | 87             | 1 628        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                 | <b>881</b>   | <b>44,17</b>     | <b>19</b>    | <b>76,04</b>  | <b>708,2</b>   |              |
| <b>Итого за день</b> |                                 | <b>1 431</b> | <b>74,86</b>     | <b>28</b>    | <b>115,68</b> | <b>1081,1</b>  |              |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          | Зразы из куриной грудки с сыром                | 120       | 25,6             | 10   | 12,21    | 248,9          | 1 202,02    |
|                  | Морковь тушеная с зеленым                      | 200       | 3,71             | 10   | 13,7     | 159,4          | 5,4         |
|                  | Чай без сахара                                 | 200       |                  |      |          |                | 10,18       |
|                  | Хлеб ржаной (I вариант)                        | 30        | 1,98             |      | 10,02    | 52,2           | 1 628       |
| Итого за Завтрак |  | 550       | 31,29            | 20   | 35,93    | 460,5          |             |
| Обед             | Салат из отварной свеклы с сыром               | 100       | 5,08             | 6    | 6,7      | 103,8          | 1 157       |
|                  | Бульон куриный с зеленью и яйцом               | 250       | 13,9             | 4    | 0,85     | 92,5           | 14 613,19   |
|                  | Зелень свежая                                  | 1         | 0,03             |      | 0,05     | 0,4            | 1 335       |
|                  | Свинина по-строгановски НЖВ                    | 100       | 12,62            | 12   | 5,46     | 282            | 1 051,01    |
|                  | Каша гречневая вязкая с                        | 180       | 5,58             | 4    | 25,18    | 162            | 845,23      |
|                  | Компот из апельсинов или мандаринов без сахара | 200       | 0,79             |      | 7,09     | 37,6           | 636,02      |
|                  | Хлеб ржаной (I вариант)                        | 45        | 2,97             | 1    | 15,03    | 78,3           | 1 628       |
| Итого за Обед    |  | 876       | 40,97            | 27   | 60,36    | 756,6          |             |
| Итого за день    |  | 1 426     | 72,26            | 47   | 96,29    | 1217,1         |             |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи              | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | Бутерброд с сыром с ржаным хлебом | 40        | 4,48             | 3     | 16,44    | 112                     | 810,09      |
|                         | Салат Золушка                     | 30        | 0,67             | 2     | 3,12     | 40,1                    | 12 160,01   |
|                         | Омлет фаршированный зеленым       | 150       | 10,73            | 12    | 6,89     | 175,6                   | 4,47        |
|                         | Кофейный напиток                  | 200       | 2,8              | 3     | 4,69     | 58                      | 10,21       |
|                         | Фрукты свежие, кроме бананов,     | 130       | 0,52             | 1     | 15,6     | 61,1                    | 14 541,1    |
| Итого за Завтрак        |                                   | 550       | 19,2             | 21    | 46,74    | 446,8                   |             |
| Обед                    | Суп из разных овощей              | 270       | 2,14             | 7     | 11,51    | 130,2                   | 1 181       |
|                         | Мясо говядины отварное            | 10        | 3                | 3     |          | 35,2                    | 1 053       |
|                         | Зелень свежая                     | 1         | 0,03             |       | 0,05     | 0,4                     | 1 335       |
|                         | Колбаска рыбная                   | 100       | 17,17            | 4     | 6,95     | 138,3                   | 1 028,13    |
|                         | Рагу из овощей                    | 180       | 3,85             | 8     | 25,46    | 188,7                   | 959         |
|                         | Компот из кураги (без сахара)     | 200       | 1,04             |       | 10,2     | 46,4                    | 932,02      |
| Хлеб ржаной (I вариант) | 45                                | 2,97      | 1                | 15,03 | 78,3     | 1 628                   |             |
| Итого за Обед           |                                   | 806       | 30,2             | 23    | 69,2     | 617,5                   |             |
| Итого за день           |                                   | 1 356     | 49,4             | 44    | 115,94   | 1064,3                  |             |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Сыр (порциями)                                       | 20           | 5,38             | 6         |               | 72,6                    | 97          |
|                         | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара | 200          | 7,16             | 8         | 24,14         | 201,6                   | 6,52        |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)                              | 30           | 1,98             |           | 10,02         | 52,2                    | 1 628       |
|                         | Чай с молоком  | 200          | 1,45             | 2         | 2,35          | 30                      | 10,19       |
|                         | Фрукты свежие, кроме бананов,                        | 120          | 0,48             |           | 14,4          | 56,4                    | 14 541,1    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>570</b>   | <b>16,45</b>     | <b>16</b> | <b>50,91</b>  | <b>412,8</b>            |             |
| Обед                    | Винегрет овощной с растительным                      | 100          | 1,53             | 6         | 7,95          | 95,6                    | 8,21        |
|                         | Уха Ростовская НЖВ                                   | 250          | 1,71             | 2         | 13,87         | 77,6                    | 1 745       |
|                         | Котлета Московская.                                  | 100          | 15,85            | 17        | 11,88         | 267,4                   | 1 161       |
|                         | Капуста белокочанная тушеная                         | 180          | 4,02             | 6         | 11,51         | 120,6                   | 7,2         |
|                         | Напиток Ягодка (без сахара)                          | 200          | 0,2              |           | 1,46          | 8,4                     | 930,01      |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)                              | 45           | 2,97             | 1         | 15,03         | 78,3                    | 1 628       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>875</b>   | <b>26,28</b>     | <b>32</b> | <b>61,3</b>   | <b>647,9</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1 445</b> | <b>42,73</b>     | <b>48</b> | <b>112,21</b> | <b>1060,7</b>           |             |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|--------------|----------------|-------------|
|                         |   |              | Белки            | Жиры      | Углеводы     |                |             |
| Завтрак                 | Омлет запеченный или паровой с                | 180          | 23,38            | 28        | 3,15         | 322,7          | 958         |
|                         | Чай без сахара                                | 200          |                  |           |              |                | 10,18       |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)                       | 45           | 2,97             | 1         | 15,03        | 78,3           | 1 628       |
|                         | Кисломолочный напиток                         | 135          | 3,92             | 3         | 5,4          | 68,2           | 1 604       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>560</b>   | <b>30,27</b>     | <b>32</b> | <b>23,58</b> | <b>469,2</b>   |             |
| Обед                    | Икра морковная без сахара                     | 100          | 0,92             | 6         | 7,3          | 113,9          | 8,22        |
|                         | Суп картофельный с мясными                    | 250          | 8,95             | 10        | 7,5          | 152            | 123         |
|                         | Зелень свежая                                 | 1            | 0,03             |           | 0,05         | 0,4            | 1 335       |
|                         | Говядина в кисло-сладком соусе (1             | 100          | 14,01            | 11        | 5,22         | 202            | 1 633,97    |
|                         | Каша пшеничная вязкая с маслом                | 180          | 7,2              |           | 31,5         | 151            | 0,07        |
|                         | Напиток апельсиновый или малиновый без сахара | 200          | 0,15             |           | 1,41         | 7,1            | 925,03      |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)                       | 45           | 2,97             | 1         | 15,03        | 78,3           | 1 628       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>876</b>   | <b>34,23</b>     | <b>28</b> | <b>68,01</b> | <b>704,7</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 436</b> | <b>64,5</b>      | <b>60</b> | <b>91,59</b> | <b>1173,9</b>  |             |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|----------------|-------------|
|                         |                                  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                |             |
| Завтрак                 | Котлеты (биточки) из кур паровые | 90           | 15,87            | 15        | 9,44          | 236,4          | 2,39        |
|                         | Каша гречневая вязкая с          | 150          | 4,65             | 4         | 20,99         | 135            | 845,23      |
|                         | Чай без сахара                   | 200          |                  |           |               |                | 10,18       |
|                         | Лимон                            | 5            | 0,27             |           | 0,9           | 5              | 9,13        |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)          | 20           | 1,32             |           | 6,68          | 34,8           | 1 628       |
|                         | Фрукты свежие, кроме бананов,    | 120          | 0,48             |           | 14,4          | 56,4           | 14 541,1    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | <b>585</b>   | <b>22,59</b>     | <b>19</b> | <b>52,41</b>  | <b>467,6</b>   |             |
| Обед                    | Морковь отварная                 | 100          | 1,27             | 4         | 6,58          | 72             | 1 488       |
|                         | Борщ с капустой и картофелем     | 250          | 1,77             | 6         | 11,52         | 103,6          | 14 538,5    |
|                         | Мясо говядины отварное           | 10           | 3                | 3         |               | 35,2           | 1 053       |
|                         | Зелень свежая                    | 1            | 0,03             |           | 0,05          | 0,4            | 1 335       |
|                         | Говядина тушеная                 | 100          | 11,76            | 10        | 1,48          | 166            | 1 633,97    |
|                         | Рагу из овощей с кашей (крупа    | 180          | 5,13             | 7         | 19,62         | 158,4          | 1 651,06    |
|                         | Компот из ягод без сахара        | 200          | 0,2              |           | 1,46          | 8,8            | 917,01      |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)          | 45           | 2,97             | 1         | 15,03         | 78,3           | 1 628       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | <b>886</b>   | <b>26,13</b>     | <b>31</b> | <b>55,74</b>  | <b>622,7</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | <b>1 471</b> | <b>48,72</b>     | <b>50</b> | <b>108,15</b> | <b>1090,3</b>  |             |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|                      |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |              |
| Завтрак              | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"     | 180          | 6,44             | 8            | 21,73         | 181,4                   | 6,52         |
|                      | Кофейный напиток                       | 200          | 2,8              | 3            | 4,69          | 58                      | 10,21        |
|                      | Хлеб ржаной (I вариант)                | 20           | 1,32             |              | 6,68          | 34,8                    | 1 628        |
|                      | Фрукты свежие, кроме бананов,          | 155          | 0,62             | 1            | 18,6          | 72,9                    | 14 541,1     |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                |              | <b>556</b>       | <b>11,18</b> | <b>12</b>     | <b>51,7</b>             | <b>347,1</b> |
| Обед                 | Салат Рыжик                            | 100          | 6,18             | 13           | 4,28          | 159,9                   | 75           |
|                      | Суп картофельный                       | 250          | 3,25             | 3            | 10,75         | 86,3                    | 112          |
|                      | Мясо кур отварное (для первых          | 10           | 2,29             | 2            | 0,09          | 23,6                    | 1 052        |
|                      | Зелень свежая                          | 1            | 0,03             |              | 0,05          | 0,4                     | 1 335        |
|                      | Куры отварные (I вариант)              | 100          | 17,51            | 18           |               | 229,1                   | 2,21         |
|                      | Капуста белокочанная тушеная           | 180          | 4,02             | 6            | 11,51         | 120,6                   | 7,2          |
|                      | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200          | 0,83             |              | 12,6          | 53,3                    | 11,13        |
|                      | Хлеб ржаной (I вариант)                | 45           | 2,97             | 1            | 15,03         | 78,3                    | 1 628        |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>886</b>   | <b>37,08</b>     | <b>43</b>    | <b>54,31</b>  | <b>751,5</b>            |              |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1 441</b> | <b>48,26</b>     | <b>55</b>    | <b>106,01</b> | <b>1098,6</b>           |              |

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                 |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | Пудинг творожный запеченный без | 180          | 22,85            | 30        | 16,79         | 433,3                   | 1 073,05    |
|                         | Соус сметанный                  | 20           | 0,3              | 2         | 0,48          | 19,9                    | 1 597,01    |
|                         | Чай без сахара                  | 200          |                  |           |               |                         | 10,18       |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)         | 30           | 1,98             |           | 10,02         | 52,2                    | 1 628       |
|                         | Фрукты свежие, кроме бананов,   | 120          | 0,48             |           | 14,4          | 56,4                    | 14 541,1    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>550</b>   | <b>25,61</b>     | <b>32</b> | <b>41,69</b>  | <b>561,8</b>            |             |
| Обед                    | Салат из свеклы с растительным  | 100          | 1,42             | 7         | 8,64          | 103,6                   | 9,52        |
|                         | Рассольник ленинградский со     | 250          | 2,64             | 6         | 23,77         | 163,6                   | 1 030,11    |
|                         | Мясо говядины отварное          | 10           | 3                | 3         |               | 35,2                    | 1 053       |
|                         | Зелень свежая                   | 1            | 0,03             |           | 0,05          | 0,4                     | 1 335       |
|                         | Рагу из курицы с овощами        | 220          | 23,06            | 8         | 19,27         | 239                     | 2,12        |
|                         | Компот из кураги (без сахара)   | 200          | 1,04             |           | 10,2          | 46,4                    | 932,02      |
|                         | Хлеб ржаной (I вариант)         | 45           | 2,97             | 1         | 15,03         | 78,3                    | 1 628       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                 | <b>826</b>   | <b>34,16</b>     | <b>25</b> | <b>76,96</b>  | <b>666,5</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | <b>1 376</b> | <b>59,77</b>     | <b>57</b> | <b>118,65</b> | <b>1228,3</b>           |             |

(лист 12)

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи                        | Наименование блюда              | Вес блюда      | Пищевые вещества |             |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|-------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                                   |                                 |                | Белки            | Жиры        | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак                           | Салат картофельный с морковью и | 60             | 1,64             | 4           | 5,73           | 67,6                    | 1 600,04    |
|                                   | Бигус                           | 200            | 18,27            | 18          | 10,28          | 274,4                   | 1 191       |
|                                   | Чай без сахара                  | 200            |                  |             |                |                         | 10,18       |
|                                   | Хлеб ржаной                     | 25             | 2,13             | 1           | 14,63          | 64,8                    | 1 148       |
|                                   | Фрукты свежие, кроме бананов,   | 120            | 0,48             |             | 14,4           | 56,4                    | 14 541,1    |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                 | <b>605</b>     | <b>22,52</b>     | <b>23</b>   | <b>45,04</b>   | <b>463,2</b>            |             |
| Обед                              | Горошек зеленый отварной        | 100            | 2,98             | 5           | 6,25           | 83,4                    | 819,02      |
|                                   | Суп перловый вегетарианский     | 250            | 1,65             | 3           | 12,06          | 79,4                    | 1,7         |
|                                   | Мясо свинины отварное           | 10             | 2,31             | 3           |                | 35,2                    | 1 053,02    |
|                                   | Зелень свежая                   | 1              | 0,03             |             | 0,05           | 0,4                     | 1 335       |
|                                   | Оладьи из печени                | 100            | 18,07            | 11          | 14,85          | 234,7                   | 319         |
|                                   | Овощи отварные                  | 180            | 5,4              | 5           | 18             | 135                     | 1 650       |
|                                   | Отвар шиповника                 | 200            |                  |             |                |                         | 11,25       |
|                                   | Хлеб ржаной (I вариант)         | 45             | 2,97             | 1           | 15,03          | 78,3                    | 1 628       |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                 | <b>886</b>     | <b>33,41</b>     | <b>28</b>   | <b>66,24</b>   | <b>646,4</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>              |                                 | <b>1 491</b>   | <b>55,93</b>     | <b>51</b>   | <b>111,28</b>  | <b>1109,6</b>           |             |
| <b>Итого за период</b>            |                                 | <b>17 195</b>  | <b>671,63</b>    | <b>593</b>  | <b>1266,54</b> | <b>13334,9</b>          |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                 | <b>1 432,9</b> | <b>56</b>        | <b>49,4</b> | <b>105,5</b>   | <b>1111,2</b>           |             |

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_