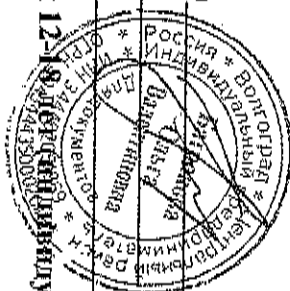


Утверждаю



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 12-18 лет (индивидуальное без сахара)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеница вязкая б/с №302	250/5	10,4	8,4	46,1	302,3	302	2004
Сыр порция №97	15	3,4	4,3		53,0	97	2004
Чай с молоком б/с №378	200	1,8	1,4	3,0	30,9	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	670	19,9	15,0	87,7	569,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, свежая отварная)	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Плов из птицы №492	250	25,7	31,1	45,4	565,6	492	2004
Компот из смеси сухофруктов б/с №639	200	0,5		12,7	54,5	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	880	35,7	34,4	122,4	945,3		
Всего за день:		55,6	49,4	210,1	1 514,7		

Зав. производством

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			
Каша молочная гречневая вязкая б/с №302	250/5	11,1	8,4	40,3	281,6	302	2004	
Масло сливочное №96	15	0,1	10,6	0,2	96,2	96	2004	
Кофейный напиток на молоке б/с №692	200	2,5	1,4	7,3	51,2	692	2004	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
Печенье галетное	30	3,3	0,4	20,9	103,5			
Итого за прием пищи:	550	20,7	21,1	93,0	647,3			
Обед								
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соевый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	9,0	43,1			
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	115,1	140	2004	
Печенье по-строгановски №431	100/100	27,5	21,3	13,2	358,0	431	2004	
Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	5,6	25,7	167,8	520	2004	
Компот из свежих плодов б/с №631	200	0,2	0,2	4,4	20,8	631	2004	
Хлеб пшеничный	40	3,6	0,2	19,5	91,9			
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2			
Итого за прием пищи:	1010	41,4	30,4	108,2	875,9			
Всего за день:		62,1	51,5	201,2	1 523,2			

Зав. производством

2



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая б/с №302	250/5	7,4	8,3	45,5	285,6	302	2004
Масло сливочное №96	15	0,1	10,6	0,2	96,2	96	2004
Чай б/с №685	200	0,2		0,5	2,6	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	670	12,0	19,8	84,8	567,6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,8	139	2004
Рату из птицы №489	250	21,3	21,8	24,7	383,6	489	2004
Компот из изюма б/с №348	200	0,5	0,1	13,8	58,9	348	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	880	34,6	26,6	102,4	791,5		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		47,4	47,2	206,2	1 450,3		

Зав. производством

3





Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная гречневая вязкая б/с №302	250/5	11,1	8,4	40,3	281,6	302	2004
Сыр порция №97	15	3,4	4,3		53,0	97	2004
Кофейный напиток на молоке б/с №692	200	2,5	1,4	7,3	51,2	692	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	680	22,1	15,1	91,1	592,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	115,1	140	2004
Жаркое по-домашнему №436	200	21,6	21,7	19,3	358,9	436	2004
Компот из свежих плодов б/с №631	200	0,2	0,2	4,4	20,8	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	850	33,1	25,3	97,5	751,6		
Всего за день:		55,2	40,4	188,6	1 343,6		

Заг. производство

5





7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая б/с №302	250/5	10,4	8,4	46,1	302,3	302	2004
Сыр порция №97	15	3,5	4,5		54,5	97	2004
Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	697	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	670	24,1	18,9	94,5	650,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Печенье по-строгановски №431	100/100	27,5	21,3	13,2	358,0	431	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	180	6,9	5,3	42,3	243,9	332	2004
Компот из смеси сухофруктов б/с №639	200	0,5		12,7	54,5	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	1010	44,4	29,9	132,5	981,6		
Всего за день:		68,5	48,8	227,0	1 632,1		

Зав. производством _____

7



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная гречневая вязкая б/с №302	250/5	11,1	8,4	40,3	281,6	302	2004
Сыр порция №97	15	3,5	4,5		54,5	97	2004
Чай б/с №685	200	0,2		0,5	2,6	685	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Печенье галетное	30	3,3	0,4	20,9	103,5		
Итого за прием пищи:	560	22,6	13,7	90,9	580,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соевый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2,4	2,5	20,4	114,8	138	2004
Рыбу из птицы №489	250	21,3	21,8	24,7	383,6	489	2004
Компот из свежих плодов б/с №631	200	0,2	0,2	4,4	20,8	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Хлеб пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	900	32,4	25,3	103,4	776,0		
Всего за день:		55,0	39,0	194,3	1 356,0		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая б/с №302	250/5	7,4	8,3	45,5	285,6	302	2004
Масло сливочное №96	15	0,1	10,6	0,2	96,2	96	2004
Чай с молоком б/с №378	200	1,8	1,4	3,0	30,9	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	670	13,6	21,2	87,3	595,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	5,7	4,0	18,8	134,3	139	2004
Жаркое по-домашнему №436	200	21,6	21,7	19,3	358,9	436	2004
Компот из изюма б/с №348	200	0,5	0,1	13,8	58,9	348	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	830	34,9	26,5	96,9	766,3		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		49,5	47,9	203,8	1 445,6		

Зав. производством



10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеница вязкая б/с №302	250,5	10,4	8,4	46,1	302,3	302	2004
Молоко кипяченое №697	200	5,9	5,1	9,8	110,5	697	2004
Сыр порция №97	15	3,5	4,5		54,5	97	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье галетное	30	3,3	0,4	20,9	103,5		
Итого за прием пищи:	550	26,8	18,7	101,1	685,6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,6	19,9	115,1	140	2004
Плов из птицы №492	250	25,7	31,1	45,4	565,6	492	2004
Компот из смеси сухофруктов б/с №639	200	0,5		12,7	54,5	639	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2		
Итого за прием пищи:	880	36,1	34,4	123,0	949,4		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		63,7	53,9	243,1	1 726,2		

Зав. производством

