

Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся (индивидуальное)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порция №97	30	6,8	8,6	0,0	105,9	97	2004
Запеканка из творога со стуженым молоком №366	150/20	28,3	19,6	35,4	435,7	366	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	650	43,4	30,8	117,7	929,3		
Обед							
Икра морковная №78	60	1,6	4,7	7,7	81,0	78	2004
Суп картофельный №133	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,6	455,7	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	730	29,4	32,4	124,7	912,8		
Всего за день:		72,8	63,2	242,4	1 842,1		

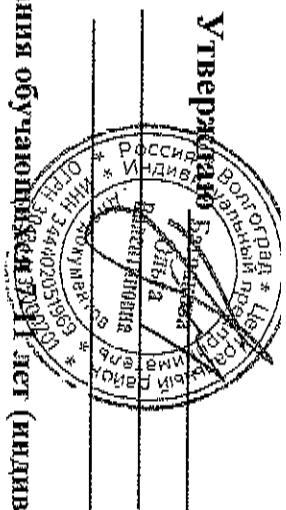
Зав. производством

Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся в 7-11 лет (индивидуальное)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порция №97	15	3,4	4,3	0,0	53,0	97	2004
Каша молочная гречневая вязкая № 302	200/5	8,3	7,3	40,4	260,3	302	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	510	20,6	17,0	119,5	713,4		
Обед							
Свекла отварная	60	1,0	0,1	5,4	25,8		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	2,3	1,8	16,1	89,4	140	2004
Печень по-строгановски №431	90/90	24,8	19,4	11,9	322,1	431	2004
Картофельное пюре с маслом №520	150	3,2	4,6	21,5	139,8	520	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	860	36,5	26,3	117,1	848,2		
Всего за день:		57,1	43,3	236,6	1 561,6		

Зав. производством _____



Утверждено

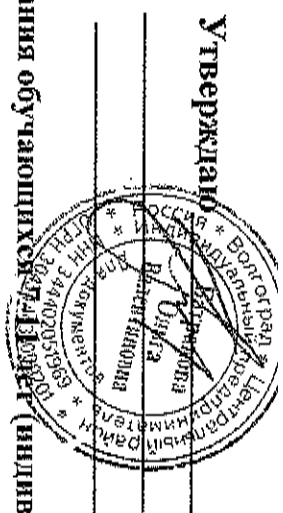


Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 15-17 лет (индивидуальное)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Свекла отварная	60	1,0	0,1	5,4	25,8		
Омлет натуральный №340	150/5	15,5	22,5	3,0	276,7	340	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	680	23,3	23,9	88,4	664,0		
Обед							
Икра морковная №78	60	1,6	4,7	7,7	81,0	78	2004
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	4,6	3,3	15,2	107,5	139	2004
Рис из птицы №489	200	17,0	17,5	19,9	306,9	489	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	730	28,8	26,0	104,2	768,8		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Всего за день:		55,0	50,9	233,3	1 619,0		

Зав. производством



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся (индивидуальное)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Каша молочная манная жишкая с маслом №311	200	5,5	6,1	34,5	215,0	311	2004
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	500	16,0	20,3	112,3	696,8		
Обед							
Свежая отварная	60	1,0	0,1	5,4	25,8		
Суп картофельный №133	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Мясо тушеное №433	90/90	28,6	30,4	7,1	415,9	433	2004
Каша гречневая рассыпчатая №508	150	8,4	5,7	38,5	239,1	508	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	860	45,4	38,6	131,4	1 056,9		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Всего за день:		64,3	59,9	284,4	1 939,9		

Зав. производством _____

Утверждено



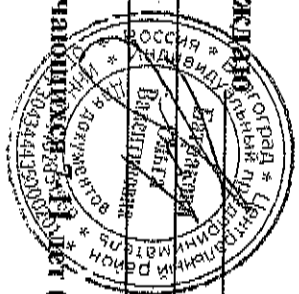
Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 10-11 лет (индивидуальное)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порция №97	15	3,5	4,5	0,0	54,5	97	2004
Каша молочная рисовая жидкая №311	200/5	4,7	6,2	35,4	217,4	311	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	670	17,1	13,3	126,3	696,4		
Обед							
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	12,8	135,0	78	2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	2,3	1,8	16,1	89,4	140	2004
Жаркое по-домашнему №436	150	16,3	16,3	14,4	269,6	436	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	720	26,4	26,4	105,5	765,1		
Всего за день:		43,5	39,7	231,8	1 461,5		

Зав. производством

Утверждено



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 7-11 лет (индивидуальное)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Икра кабачковая консервированная	100	1,8	8,6	7,5	115,4		
Макаронь, запеченные с яйцом №335	150/5	7,7	9,8	27,3	229,5	335	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	555	17,9	30,9	105,4	772,3		
Обед							
Свекла отварная	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	4,6	3,3	15,2	107,5	139	2004
Тушиш №437	90/90	27,3	27,2	7,8	385,9	437	2004
Картофельное пюре с маслом №520	150	3,2	4,6	21,5	139,8	520	2004
Компот из изюма №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	900	42,3	35,7	114,9	949,7		
Всего за день:		60,2	66,6	220,3	1 722,0		

Зав. производством _____

Утверждено



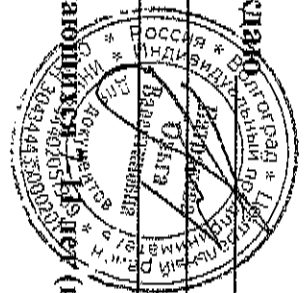
Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся с 14-17 лет (индивидуальное)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Масло сливочное №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
Сыр порция №97	15	3,5	4,5	0,0	54,5	97	2004
Каша молочная геркулесовая жидкая №311	200	7,1	11,7	30,3	256,2	311	2004
Молоко кипяченное №697	200	5,6	4,9	9,3	105,2	697	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	675	22,9	29,5	104,7	781,0		
Обед							
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	12,8	135,0	78	2004
Суп картофельный №133	200	1,9	2,0	15,6	88,8	133	2004
Печень по-строгановски №431	90/90	24,8	19,4	11,9	322,1	431	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №332	150	5,7	4,3	35,3	203,3	332	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	900	40,5	34,0	140,4	1036,5		
Всего за день:		63,4	63,5	245,1	1817,5		

Зав. производством

Утверждено



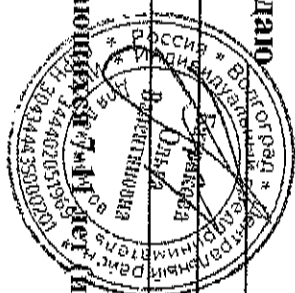
Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся № 1 (индивидуальное)

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сырники из творога с повидлом №358	150/20	28,8	17,0	30,0	393,3	358	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	337	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	520	41,9	26,8	98,6	808,9		
Обед							
Свекла отварная	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	200	2,0	1,8	16,5	89,2	138	2004
Рату из птицы №489	150	12,9	13,1	14,9	230,0	489	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	720	21,7	15,4	102,6	633,4		
Всего за день:		63,6	42,2	201,2	1 442,3		

Зав. производством _____

Утверждаю



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 7-11 лет (индивидуальное)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,1	4,5	69,3		
Омлет натуральный №340	150/5	15,5	22,5	3,0	276,7	340	2004
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	665	24,9	30,2	89,8	733,7		
Обед							
Икра морковная №78	100	2,6	7,9	12,8	135,0	78	2004
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	200	4,6	3,3	15,2	107,5	139	2004
Жаркое по-домашнему №436	150	16,3	16,3	14,4	269,6	436	2004
Компот из яблок №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	770	29,1	28,0	103,8	785,5		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Всего за день:		56,9	59,2	234,3	1705,4		

Зав. производством



Примерное 10-дневное меню для организации 2-х разового питания обучающихся 14 лет (индивидуальное)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	99	2004
Вареники ленивые отварные №355	150	23,4	17,0	22,7	341,7	355	2004
Соус сметанный №600 (2)	40	0,7	2,9	2,1	38,2	600	2004
Молоко кипяченое №697	200	5,6	4,9	9,3	105,2	697	2004
Сухари пшеничные	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		
Итого за прием пищи:	500	40,8	34,6	87,3	832,3		
Обед							
Свекла отварная	100	1,6	0,1	9,0	43,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	200	2,3	1,8	16,1	89,4	140	2004
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,6	455,7	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
Сухари пшеничные	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	720	25,7	18,6	104,3	689,4		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты свежие (банан) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Всего за день:		69,4	54,2	232,3	1 707,9		

Зав. производством _____