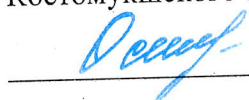


Перспективное 20 –дневное меню для школьников

11 – 18 лет

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Костомукшского городского округа «Гимназия» Осипенко И. В.



06.09.21 (дата, подпись)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых»
Богданова Е. В.



06.09.21

(дата, подпись)



Меню приготавливаемых блюд от 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаса (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,36	13,48	38,06	307,62	173
	Молоко 0,2	200	5,8	5	9,6	108	79
	Мандарины	115	0,92	0,23	8,63	43,7	338
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,95	11
	Итого за Завтрак		592	23,02	29,15	74,55	658,17
Обед	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел.	250/15/2	8,76	7,97	19,81	186,28	102
	Рыба припущенная (треска) 100	100	19,58	0,74	0,33	85,82	274
	Пюре картофельное 150	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Хлеб столичный	35	1,96	0,39	17,29	81,2	12
	Итого за Обед		797	33,75	14,54	74,43	566,66

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр порц.	30	7,89	7,98		105	15	
	Котлета рубленая из птицы (филе) 100	100	16,66	20,19	15,16	309,25	294	
	Рис припущенный 100	100	2,47	3,24	25,93	142,73	305	
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338	
	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65	11	
	Итого за Завтрак		621	31,75	32,26	96,46	810,16	
	Обед	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе) ,зеленью	250/15/2	4,9	5,65	17,56	140,98	101
Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно- сметанном 100		100/120	18,25	19,87	17,21	321,53	214	
Макароны отварные 150		150	5,8	5,01	37,05	216,72	309	
Помидор свежий		30	0,33	0,06	1,14	7,2	251	
Компот из свежих яблок		200	0,01	0,16	27,87	114,56	342	
Мандарины		100	0,8	0,2	7,5	38	338	
Хлеб столичный		35	1,96	0,39	17,29	81,2	12	
Итого за Обед			1 002	32,05	31,34	125,62	920,19	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						374,95	337
	Запеканка из творога со сгущ. молоком 130/20	130/20	28,51	13,24	34,1	374,95	337
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	338
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	11
Итого за Завтрак		501	32,05	13,73	74,28	557,4	
Обед						145,42	92
	Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом(филе.)	250/15/10/2	5,15	9,48	9,33	145,42	92
	Гуляш из говядины 100/50	100/50	27,67	28,4	2,83	377,27	18 137
	Каша рассып. гречневая 180	180	9,49	7,67	42,91	278,31	18 124
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Итого за Обед		889	46,33	46,13	99,83	1003,33

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						264,66	18 136
	Биточек рыбный (форель)100	100	14,84	15,86	15,16	264,66	18 136
	Рагу овощное 150	150	2,73	7,99	14,33	141,23	143
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Яблоко св.	115	0,03	0,46	11,27	54,05	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
Итого за Завтрак		640	21,56	24,88	85,31	659,89	
Обед						132,54	82
	Борщ из св.капусты, с кар. мясом(гов.), смет. , зел.	250/15/10/2	4,92	6,59	13,19	132,54	82
	Зразы рубленые с луком и яйцом (лук реп.)	140	18,62	29,54	21,03	425,41	218
	Капуста тушеная 150	150	3,62	4,55	15,26	118,58	321
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Хлеб столичный	35	1,96	0,39	17,29	81,2	12
Итого за Обед		817	29,12	41,07	81,74	817,58	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 2,1%ж. 135г.	135	50	32	35	680	254
	Яйцо вареное 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Шницель из говядины 100	100	17,03	18,78	16,31	302,82	18 116
	Макароны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	251
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
Итого за Завтрак		690	80,41	60,67	119,13	1397,49	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/2	2,6	6,9	17,41	142,95	96
	Плов из птицы (филе кур.) 100/200	100/200	30,21	39,67	55,09	698,32	242
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Напиток грушевый	200	0,1	0,08	26,58	107,77	231
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
	Итого за Обед		922	35,6	47,21	121,4	1059,94

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоко 0,2	200	5,8	5	9,6	108	79
	Котлета " Пожарская"	110	16,65	22,59	19,46	347,64	
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Итого за Завтрак		835	30,25	34,47	119,8	915,6
Завтрак	Молоко 0,2	200	5,8	5	9,6	108	79
	Рагу из птицы (филе)100/250	100/250	30,84	39,23	33,43	611,13	217
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Итого за Завтрак		925	39,16	44,9	82,56	899,78
Обед	Суп картоф.с макар. изд. с мясом (филе), зелень	250/20/2	7,1	6,75	25,25	190,56	103
	Гуляш из говядины 35/35	35/35	10,58	12,33	1,97	161,16	48
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,27	4,26	23,84	154,62	302
	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,95	6	251
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
	Итого за Обед		719	24,97	23,73	82,01	644,17

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						70	15
	Сыр порц.	20	5,26	5,32			
	Сосиски отварные	104/10	11,5	33,1	0,5	346,24	243
	Омлет натуральный 106/10	106/10	11,08	20,2	2,08	234,58	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	152,7	379
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Хлеб столичный	25	1,4	0,27	12,35	58	12
Итого за Завтрак		605	35,27	61,93	66,75	979,02	
Обед						680	254
	Йогурт 2,1%ж. 135г.	135	50	32	35		
	Суп картофельный с клецками с мясом(филе) зелень	250/20/2/65	9,03	9,76	25,87	227,79	18 143
	Колбаски "По - домашнему "	76/50	16,41	22,09	7,92	296,2	326
	Макароны отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
Итого за Обед		943	80,99	67,52	123,28	1477,92	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						354,68	341
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(120/20)	120/20	26,7	12,62	32,34		
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
Итого за Завтрак		485	29,88	13,06	70,17	528,03	
Обед						154,08	96
	Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень	250/15/10/2	5,27	6,79	17,77	154,08	96
	Мясо "По-министерски "(филе кур)	75	12,35	19,61	5,16	246,81	163
	Сложный гарнир	100/50	3,31	5,09	18,91	135,87	553
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2	250
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
Итого за Обед		752	22,76	32	84,53	723,12	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба отварная (треска) 100	100	19,66	0,75	0,77	88,06	263
	Пюре картофельное 150	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Итого за Завтрак	595	25,98	6,6	60,03	406,62	
Обед	Борщ из св.капусты, с кар., мясом(гов.), смет., зел.	250/15/10/2	4,92	6,59	13,19	132,54	82
	Котлета "Заводская" 100	100	17,47	22,79	18,08	347,83	360
	Каша рассып. гречневая 150	150	7,91	6,4	35,76	231,92	302
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Хлеб столичный	35	1,96	0,39	17,29	81,2	12
	Итого за Обед	814	32,53	36,21	99,5	859,02	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаса (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	Фрикадельки из филе кур. в соусе томатно- сметанном 100	100/120	18,25	19,87	17,21	321,53	214
	Каша рассып. гречневая 150	150	7,91	6,4	35,76	231,92	302
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	251
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Морс ягодный 0,2	200					200
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Итого за Завтрак	690	34,11	36,74	68,93	746,35	
Обед	Свекольник со сметаной, зеленью, яйцом, с мясом (гов.)	250/15/20/10/2	7,03	11,36	12,17	179,34	179
	Жаркое по- домашнему 100/250	100/250	32,38	36,51	36,52	604,96	18 138
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб столичный	35	1,96	0,39	17,29	81,2	12
Итого за Обед	1 027	41,61	48,69	90,75	975,65		

Меню приготавливаемых блюд 11-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели в сметано-томатном соусе без риса	60/50	8,69	13,72	11,88	206,23	278
	Макаронь отварные	150	5,81	5,01	37,05	216,72	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	152,7	379
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	338
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	11
	Итого за Завтрак	643	21,71	21,79	104,08	717,7	
Обед	Суп картоф.с макар. изд. с мясом (филе), зелень	250/20/2	7,1	6,75	25,25	190,56	103
	Плов из птицы (филе кур.) 100/200	100/200	30,21	39,67	55,09	698,32	242
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2	250
	Плюшка с маком и сахарной пудрой	75/2	7,61	10,56	42,15	301,97	4
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
	Итого за Обед	899	47,2	57,43	165,44	1378,7	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек рыбный (форель)100	100	14,84	15,86	15,16	264,66	18 136
	Пюре картофельное 100	150	3,24	5,4	22,02	150,18	312
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Яблоко св.	150	0,05	0,6	14,7	70,5	338
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	11
	Итого за Завтрак	662	21,23	22,19	86,74	641,57	
Обед	Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной,зелень	250/15/10/2	5,27	6,79	17,77	154,08	96
	Котлета из говядины 100	100	16,5	19,2	16,14	303,77	87
	Каша рассып.гречневая 150	150	7,91	6,4	35,76	231,92	302
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
	Итого за Обед	779	31,42	32,73	99,67	821,6	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр порц.	30	7,89	7,98		105	15
	Запеканка из творога со сгущенным молоком(120/20)	120/20	26,7	12,62	32,34	354,68	341
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Итого за Завтрак	415	36,87	20,84	62,07	590,03	
Обед	Щи из св. капусты с картоф., мясом(гов), смет., зеленью	250/15/10/2	4,97	6,62	9,83	119,82	88
	Шницель натуральный рубленный (свинина)	75	13,53	33,67	7,59	388,15	267
	Макароны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	770
	Хлеб столичный	36	2,02	0,4	17,78	83,52	12
	Итого за Обед	738	26,77	45,8	106,24	949,41	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Отбивная из птицы	100	14,92	22,33	10,94	304,71	90
	Каша рассып. гречневая 150	150	7,91	6,4	35,76	231,92	302
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	338
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	11
Итого за Завтрак	657	26,72	29,29	88,1	730,01		
Обед	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень	250/10/2	1,77	5,17	12,3	103,39	82
	Мясо тушеное (говядина) 100/50	100/50	31,33	31,59	2,53	419,41	18 141
	Картофель отварной 150	150	3,03	4,93	24,49	154,77	310
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	251
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный	37	2,07	0,41	18,28	85,84	12
Итого за Обед	829	38,54	42,32	86,61	885,17		

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоко 0,2	200	5,8	5	9,6	108	79
	Яйцо вареное 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сосиски отварные	104/10	11,5	33,1	0,5	346,24	243
	Пюре картофельное 150	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Чай с сахаром	200/15			14,97	59,85	376
	Яблоко св.	120	0,04	0,48	11,76	56,4	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
Итого за Завтрак		869	27,94	48,83	73,9	854	
Обед	Суп картофельный с рыбой свежей (форель)	250/20/2	6,33	5,3	20,12	154,34	27
	Колбаски "По - домашнему "	76/50	16,41	22,09	7,92	296,2	326
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	251
	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,15	102,1	77
	Хлеб столичный	35	1,96	0,39	17,29	81,2	12
	Итого за Обед		813	28,97	33,98	111,63	871,35

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты "Особые " 75	75	12,63	16,33	11,35	243,32	362
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	251
	Морс ягодный 0,2	200					200
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	11
	Итого за Завтрак		490	19,43	22,78	69,72	563,08
Обед	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.) с зел.	250/15/2	8,76	7,97	19,81	186,28	102
	Жаркое по- домашнему 100/250	100/250	32,38	36,51	36,52	604,96	18 138
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Хлеб столичный	32	1,79	0,35	15,81	74,24	12
	Итого за Обед		871	42,99	44,84	87,32	927,71

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Молоко 0,2	200	5,8	5	9,6	108	79
	Биточки рубленые из птицы (филе) 100	100	16,79	20,6	16,4	318,7	244
	Макароны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Яблоко св.	130	0,04	0,52	12,74	61,1	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Итого за Завтрак		862	30,98	31,41	105,73	840,55
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом(филе.)	250/15/10/2	5,15	9,48	9,33	145,42	92
	Гуляш из говядины 100/50	100/50	27,67	28,4	2,83	377,27	18 137
	Каша перловая рассып. 150	150	4,68	4,88	33,49	196,77	171
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	25,6	104,12	175
	Хлеб столичный	32	1,79	0,35	15,81	74,24	12
	Итого за Обед		809	39,47	43,15	87,06	897,82

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета "Заводская" 100	100	17,47	22,79	18,08	347,83	360
	Каша рассып. гречневая 150	150	7,91	6,4	35,76	231,92	302
	Напиток вишневый	200	0,19	0,05	26,44	107,59	84
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	11
	Итого за Завтрак		590	29,51	29,76	108,06	824,34
Обед	Борщ из св. капусты, с кар., мясом(гов.), смет., зел.	250/15/10/2	4,92	6,59	13,19	132,54	82
	Биточек рыбный (форель) 100	100	14,84	15,86	15,16	264,66	18 136
	Пюре картофельное 150	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Напиток вишневый	200	0,19	0,05	26,44	107,59	84
	Хлеб столичный	35	1,96	0,39	17,29	81,2	12
	Итого за Обед		762	25,15	28,3	94,11	736,2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Морс ягодный 0,2	200					200
	Колбаса (порциями)	35	5,99	11,83	0,07	130,55	16
	Рагу из птицы (филе)100/250	100/250	30,84	39,23	33,43	611,13	217
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	250
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	62,23	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
	Итого за Завтрак		867	39,38	51,34	63,44	877,71
Обед	Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной,зелень	250/15/10/2	5,27	6,79	17,77	154,08	96
	Плов из говядины 100/250	100/250	33,14	34,4	54,49	660,46	18 142
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	348
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	11
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
	Итого за Обед		892	43,21	41,9	132,43	1082,44

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рубленая из птицы (филе) 100	100	16,66	20,19	15,16	309,25	294
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,16	2,07	20,89	17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	152,7	379
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65	11
	Итого за Завтрак		619	28,18	30,47	111,29	847,8
Обед	Суп картофельный с рыбой свежей (форель)	250/20/2	6,33	5,3	20,12	154,34	27
	Шницель из свинины 75	75	10,07	23,76	12,58	305,11	370
	Макароны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	11
Итого за Обед		757	26,8	34,89	128,37	947,76	