

Менюготавливаемых блюд



Возрастная категория: 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 1

День 1

ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	31	2,45	0,31	14,97	72,48	ПР
Итого за завтрак		671	23,93	21,45	120,27	773,08	

ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	1,25	64	45
	Салат из квашенной капусты (с ч. марта)	100	1,7	5	8,46	85,7	47
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,94	170,93	119
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364	268
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	1/205	3,92	6,97	27,79	201	125
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб ржаной	60	3,79	0,66	29,66	150,29	ПР
Итого за обед		920	35,28	50,97	131,16	1209,07	

Итого за день:			59,21	72,42	251,43	1982,15	
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 1

День 2

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	220	36,42	30,84	44,32	600	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за		537	47,14	39,36	103,67	961,28	

	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	210	6,16	7,96	43,83	271,33	171
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,14	ПР
Итого за обед		940	31,24	30,56	134,21	942,86	
Итого за день:			78,38	69,92	237,88	1904,14	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 1

День 3

ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	100	2,94	0,12	5,66	35,33	133
	Омлет натуральный	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак		655	27,72	27,18	58,76	590,34	

	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364	268

дс

2000
сметаны
10 г

дс

2008

ОБЕД	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (кварага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	32	2,33	0,32	15,45	74,82	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,79	0,66	29,66	150,29	ПР
	Итого за обед	937	31,02	33,68	129,21	1083,39	

Итого за день:			58,74	60,86	187,97	1673,73	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом сливочным)	205	7,47	8,09	36,98	252	210
	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за завтрак		550	18,82	14,97	97,27	608,54	

ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	4,10	7,60	80,00	84
	Птица или кролик отварные (в щи)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	47	3,7	0,47	22,7	109,89	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Итого за обед	922	30,98	29,85	113,04	866,93	

Итого за день:			49,80	44,82	210,31	1475,47	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4,57	6,27	14,74	133,79	6
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		612	32,29	25,41	99,34	779,84	

ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и яблоками	100	1,41	6,01	8,26	92,8	51
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	133,8	87/11
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Рагу из овощей	185	3,15	16,88	15,41	229,2	143
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,28	98,2	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Итого за обед	907	32,01	49,1	111,37	1091,14	

Итого за день :			64,30	74,51	210,71	1870,98	
------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 1							
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		575	23,93	19,19	112,05	722,66	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 2							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

дс

2008

2008

дс 2011

дс 2011

Бутерброд с сыром (с маслом)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
Омлет натуральный (с маслом)	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210
Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,28	98,2	ПР
Итого за завтрак	627	37,18	38,74	92,17	873,05	

2008

дс

(огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
Борщ с капустой и картофелем	250	2,9	4,1	11,7	95	76
Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
Картофель отварной (с маслом)	185	3,6	4,22	25,12	162,6	125
Котлеты или биточки рыбные	100	13	8,08	15,84	188	234
Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед	975	25,77	19,34	105,47	715,49	

Итого за день :	62,95	58,08	197,64	1588,54	
------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 2
День 8

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша рассыпчатая (крупа)	210	11,77	10,31	53,1	351,33	171
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		620	39,48	30,02	139,44	989,39	

День: вторник, неделя: вторая, ОБЕД

ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	1333,8	87/11
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Всего за обед		860	29,75	52,78	103,67	2181,58	

дс 2011

Итого за день			69,23	82,80	243,11	3170,97	
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 2
День 9

	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Суфле творожное со сгущенным молоком	220	30,40	17,10	42,40	452,00	227
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Итого за завтрак	580	46,49	24,16	119,18	891,04	

2008
2008

ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,3	16,8	117	91
	Котлеты рыбные лобительские	100	16,4	6,6	6	150	241
	Пюре картофельное (с маслом)	155	3,1	8,43	18,54	170,25	312
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		975	29,22	26,59	117,63	843,71	

2008

дс 2011

Итого за день :			59,62	50,75	236,81	1734,75	0,00
------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 2
День 10

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		617	17,64	19,7	104,02	670,9	

2008

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,46	60,4	45	дс
	Салат из квашенной капусты (с 1	100	1,7	5	8,4	85,7	47	
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,94	170,9	119	
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288	
	Рис отварной (с маслом)	185	4,42	10,08	44,09	284,64	342	
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255	
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372	
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР	
Итого за обед		990	36,54	37,58	117,17	1026,93		
Итого за день :			54,18	57,28	221,19	1697,83		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Неделя 2								2
День 11								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22	71	
	Омлет натуральный (с маслом	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210	
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,71	11,92	0,18	131	243	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430	
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	
Итого за завтрак		625	32,29	39,11	56,78	712,77		
	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	42	дс
	Суп молочный с макаронными	250	5,47	4,75	17,96	150	120	
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294	
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР	
	Итого за обед		890	32,99	26,91	117,66	862,96	
Итого за день :			65,28	66,02	174,44	1575,73		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Неделя 2								
День 12								
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла	45	6,12	4,16	14,76	121	3	
	Каша рассыпчатая (крупя	210	11,77	10,31	53,1	351,33	171	
	Котлеты рубленые из птицы или	100	17,36	9,5	16,4	220	294	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380	
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР	
Итого за завтрак		655	45,29	27,01	153,99	1047,66		
Среднее значение за период			62,17	63,75	217,15	1867,43		

учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с., Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.