

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №183

Пермякова Н.В.



Примерное 12 дневное меню (2 смены) для организации питания школьников в МБОУ СОШ №183

с 12 до 18 лет

2026 -2027гг

12 дневное Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1 День: понедельник

Рацион: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200/10	9	14,55	42	323	173,17
	Чай с лимоном	200/5/7	0,46	0,11	15	62,23	377
	Яблоки	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Завтрак	642	14,62	17,26	74	596,13	
Обед 1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 100г	100	0,8	0,1	3	115,36	71,02
	Суп картофельный с горохом 250г	250	6,02	5,56	20	155,32	102,17
	Котлеты или биточки рыбные(кета) 120г	120	15,03	10,07	13	203,23	234,02
	Картофель, тушеный с луком 180г	180	4,19	13,49	29	156,27	145,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Обед 1	910	31,75	31,57	116	883,41	
Обед 2	Салат из свежих помидоров 100г	100	1,64	6,23	4	82,49	23
	Борщ сибирский (со сметаной)	250/10	3,76	5,54	11	130,56	113
	Печень по-строгановски 100г	100	14,47	10,75	5	275,21	255
	Каша гречневая рассыпчатая 180г	180	10,14	12,59	44	134,27	252,01
	Компот из черной смородины	200	0,18	0,06	26	108,66	345
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за обед 2	900	34,75	37,17	92	871,59	
Полдник	Булочка дорожная	100	7,3	14,93	58	235,96	425
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9	160,32	385
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
Итого за Полдник		400	13,7	21,53	75	434,28	
	Итого за День	2 852	94,82	107,53	357	2785,41	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	200/10	21,82	27,49	4	248,6	210
	Какао с молоком сгущенным	200	3,81	2,6	25	105,02	383
	Бананы	180	0,72	0,72	18	184,6	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Завтрак	650	30,91	32,81	49	678,62	
Обед 1	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,59	6,1	10	100,57	49
	Суп картофельный	250	2,52	2,48	20	150,93	97
	Зразы рубленые 120г	120	15,02	13,32	15	243,15	274,01
	Рагу из овощей 150г	150/30	2,25	68,24	14	193,28	143
	Кисель из кураги 200	200	1,05	0,06	38	157,5	355,01
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Обед 1	910	26,99	92,2	99	985,83	
Обед 2	Салат из свежеты с огурцами солеными	100	1,44	6,1	7	87,79	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250г	250	2,88	1,46	21	108,5	103
	Рыба припущенная с соусом (минтай) 120г	120	21,85	1,33	2	206,74	227,03
	Картофельное пюре 180г	180	3,59	5,95	15	260,96	128,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за обед 2	910	35,47	17,19	96	917,22	
Полдник	Печенье	15	0,91	0,1	6	31,6	475
	Сок в ассортименте (шт/200г)	200	5		91	130,2	
	Бананы	180	0,72	0,72	18	184,6	
Итого за Полдник		395	6,63	0,82	115	346,4	
	Итого за день	2 865	100	143,02	359	2928,07	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 1		Дневная норма			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком	200/30	22,76	31,33	34	363,25	223,17
	стуженым 200г				16	64,34	300
	Чай с сахаром.	200/15	0,22	0,05			
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Завтрак		605	28,34	33,58	60	605,99	
Обед 1							
	Салат из свежкл с зеленым горошком	100	1,67	6,18	8	95,45	53
	Суп из овощей	250	1,32	4,73	7	70,75	103
	Фрикадельки в соусе 120г	120	12,51	11,91	16	124,65	280,01
	Рис отварной, 180г	180	5,52	10,68	58	349,5	304,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30	136,6	388
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за Обед 1		910	26,26	35,78	121	917,35	
Обед 2							
	Салат из свежих помидоров 100г	100	1,64	6,23	4	82,49	23
	Рассольник домашний.	250	2,36	6,84	14	129,6	95
	Плов 280 г	280	27,07	12,92	101	450,32	265,01
	Компот из черной смородины	200	0,18	0,06	26	108,66	345
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
Итого за обед 2		890	35,81	28,05	147	911,47	
Полдник							
	Крендель сахарный 100г	100	7,56	13,68	62	310,57	424,02
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	386,05
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
Итого за Полдник		400	14,16	20,28	78	466,57	
Итого за день		2 805	104,57	117,69	406	2901,38	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тфтели 2-й вариант (из говядины) 120г	120	13,34	12,68	15	127	279,01
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10,34	12,59	47	240,35	171,01
	Кофейный напиток с молоком 200	200	3,14	2,24	26	134,85	380
	Хлеб 30г (Пшеничный) 30	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский") 30	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Завтрак	560	31,38	29,51	90	642,6	
Обед 1	Салат из моркови и изюмом 100	100	1,27	0,14	23	105,69	66
	Щи из свежей капусты с картошкой (сметана) 250	250	1,99	6,43	8	203,99	88
	Жаркое по-домашнему (из говядины) 280г	280	29,48	12,6	30	254,22	259,05
	Компот из чернославя 200	200	0,85	0,26	41	175	307,01
	Хлеб 30г (Пшеничный) 30	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский") 30	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Обед 1	890	38,15	21,43	104	879,3	
Обед 2	Овощи натуральные свежие (огурцы) 100г	100	0,8	0,1	3	115,36	71,02
	Суп картофельный с горохом 250г	250	6,02	5,56	20	155,32	102,17
	Птица отварная (курица) 120г	120	27,65	30,15	3	192,63	288,03
	Макаронные изделия (отварные) 180	180	7,1	10,73	45	106,08	202,01
	Кисель из плодов или ягода 200	200	0,11	0,04	28	87,46	350
	Хлеб 30г (Пшеничный) 30	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский") 30	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Обед 2	910	46,24	48,58	101	797,25	
Полдник	Пирог открытый (Ватрушка с джемом) 100	100	10,04	6,7	62	218	414,01
	Сок в ассортименте (шт/200г) 200	200	5		91	130,2	
	Ягоды 150	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Итого за Полдник	450	15,64	7,3	168	418,7	
Итого за День		2 810	131,41	106,82	463	2737,85	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы с маслом 250	250	7,2	14,08	39	309,29	181,01
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17	108,35	302
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за завтрак	710	15,16	18,13	74	657,99	
Обед 1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	4	24	71
	Борщ сибирский (со сметаной)	250/10	3,76	5,54	11	130,56	113
	Печень по-строгановски 100г	100	14,47	10,75	5	275,21	255
	Каша рассыпчатая перловая с маслом 180г	180	5,26	9,69	38	256,36	171,02
	Компот из изюма	200	0,74	0,16	36	154,77	348,01
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Обед 1	900	29,89	28,34	96	981,3	
обед 2	Салат из белокочанной капусты	100	1,79	5,11	9	92,67	45
	Суп картофельный	250	2,52	2,48	20	150,93	97
	Котлеты рубленые из филе птицы	125	20,28	23,89	20	177	294,01
	Бобовые отварные (горох) 180г	180	29,01	6,97	64	150,82	197,01
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	28	114,81	342
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за обед 2	915	58,32	40,61	143	826,63	
Полдник	Вафли фасованные	30	2,28	0,24	15	52,36	
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95	
	Компот из чернослива	200	0,85	0,26	41	175	307,01
Итого за Полдник		430	4,93	0,9	72	327,31	
Итого за день		2 955	108,3	87,98	385	2793,23	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	8,03	12,94	41	310,64	173
	Какао с молоком цельным	200	3,77	3,8	25	149,36	382
	Яблоко	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Завтрак	620	16,96	19,34	83	670,9	
Обед 1	Рассолыник ленинградский	250/15	2,71	7,64	18	150,75	96
	Птица или кролик, тушеные в соусе (курица) 120г	120	17,6	19,7	13	201,69	290,01
	Рис отварной. 180г	180	5,52	10,68	58	349,5	304,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Обед 1	825	31,54	40,37	140	955,17	
Обед 2	Винегрет овощной. 100г	100	1,72	10,19	8	113,98	67
	Суп из овощей. 250г	250	1,88	5,26	11	199,85	99,17
	Фрикадельки в соусе 120г	120	12,51	11,91	16	124,65	280,01
	Картофель отварной (с маслом) 180г	180	3,64	5,68	29	183,48	125,01
	Кисель из плодов или ягод	200	0,07	0,02	15	183,9	350,01
	свежих(смородина)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	69	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	910	24,38	35,06	81	946,26	
	Итого за обед 2						
Полдник	Булочка с маком Масса 100 г	100	5,4	5,19	32	174,39	438,01
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9	160,32	385
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95	
Итого за Полдник		500	12,8	11,99	57	434,66	
	Итого за День	2 855	85,68	106,76	361	3006,99	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	210	5,93	11,89	43	258,13	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,24	26	134,85	380
	сгущенным	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	69	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	100	0,8	0,2	8	38	
	Мандарины	570	14,43	16,33	79	571,38	
	Итого за Завтрак						
Обед 1	Салат из свежеты с яблоками 100г	100	1,11	6,16	11	105,8	54,03
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250г	250	2,88	1,46	21	108,5	103
	Плов 280 г	280	27,07	12,92	101	450,32	265,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30	136,6	388
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	890	36,3	22,82	165	941,62	
	Итого за Обед 1						
Обед 2	Овощи натуральные свежие (огурцы) 100г	100	0,8	0,1	3	115,36	71,02
	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана)	250	1,99	6,43	8	203,99	88
	Котлеты или биточки рыбные(кета) 120г	120	15,03	10,07	13	203,23	234,02
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	10,34	12,59	47	240,35	171,01
	Кисель из плодов или ягод свежих(яблочная)	200	0,11	0,04	28	87,46	350
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	910	32,83	31,23	101	990,79	
	Итого за обед 2						
Полдник	Крепдель сахарный.	100	13,1	17,75	103	225	415
	Кефир	200	5,8	6,4	8	144,43	386
	Яблоки	150	0,6	0,6	15	70,5	
Итого за Полдник		450	19,5	24,75	126	439,93	
	Итого за день	2 820	103,06	95,13	471	2943,72	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки в соусе 120г	120	12,51	11,91	16	124,65	280,01
	Каша рассыпчатая перловая с маслом 180г	180	5,26	9,69	38	256,36	171,02
	Какао с молоком сухим	200	3,81	2,6	25	105,02	383
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	69	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	560	26,14	26,2	81	626,43	
Итого за Завтрак							
Обед 1	Суп из овощей 250г	250	1,88	5,26	11	199,85	99,17
	Рыба припущенная с соусом (минтай) 120г	120	21,85	1,33	2	206,74	227,03
	Картофельное пюре 180г	180	3,59	5,95	15	260,96	128,01
	Компот из черной смородины	200	0,18	0,06	26	108,66	345
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Обед 1	810	32,06	14,6	56	916,61	
Обед 2	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	6,18	8	95,45	53
	Суп картофельный с горохом 250г	250	6,02	5,56	20	155,32	102,17
	Утка из отварной говядины 120г	120	22,25	8,33	13	216,24	246,02
	Макаронные изделия (отварные) 180г	180	7,1	10,73	45	106,08	202,01
	Компот из кураги	200	1,92	0,11	39	161,64	348,17
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за обед 2	910	43,52	32,91	127	875,13	
Полдник	Печенье	50	3,04	0,32	19	105,32	475
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	386,05
	Яблоко	150	0,6	0,6	15	70,5	
Итого за Полдник		400	9,44	7,32	42	293,82	
Итого за День		2 680	111,16	81,03	306	2711,99	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром	200/10	27,78	31,8	4	412,24	211
	Чай с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15	62,23	377
	Бананы	180	0,72	0,72	18	184,6	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	672	33,52	34,63	39	799,47	
Итого за Завтрак							
Обед 1							
	Винегрет овощной 150 г	150	2,58	15,29	11	115	67,02
	Рассольник домашний	250	2,31	6,52	15	113,65	102
	Птица отварная (курица) 120г	120	27,65	30,15	3	192,63	288,03
	Рагу из овощей 120г	120	1,5	45,49	9	252	143,02
	Компот из свежих плодов (яблока)	200	0,1	0,04	25	101,61	342,02
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	900	38,7	99,49	65	915,29	
Итого за Обед 1							
Обед 2							
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	4	24	71
	Суп картофельный	250	2,52	2,48	20	150,93	97
	Голубцы с мясом и рисом	108/50	15,72	11,69	63	228,75	287
	Рис с овощами	150	3,13	24,67	32	116,92	
	Кисель из плодов или ягода свежих(смородина)	200	0,07	0,02	15	183,9	350,01
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	69	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	918	27,1	41,06	136	844,9	
Итого за обед 2							
Полдник							
	Булочка дорожная	100	7,3	14,93	58	235,96	425
	Сок в ассортименте (шт/200г)	200	5	0,8	20	105,11	
	Труши.	200	0,8	0,8	20	105,11	
	Итого за Полдник	500	13,1	15,73	169	471,27	
Итого за день							
		2 990	112,42	190,91	409	3030,93	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: 12-18 лет		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком	200	19,79	27,24	30	315,87	223,17	
	стуженым 200г		1		15	87,56	376	
	Чай с сахаром	200/15	0,6	0,6	15	70,5		
	Яблочи	150	2,28	1	1	71,4		
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	69		
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	25,95	29,84	62	614,33		
Итого за Завтрак								
Обед 1	Овощи натуральные свежие	100	0,8	0,1	3	115,36	71,02	
	(огурцы)100г							
	Суп крестьянский с крупой (2 вариант) с пшеном	250	2,02	6,07	11	105,4	98,17	
	Котлеты рубленые из кур 125г	125	18,72	29,71	12	291,65	296,02	
	Капуста тушенная 150г	150	3,86	6,21	17	153,72	139,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4		
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69		
		885	31,11	44,44	94	919,36		
	Итого за Обед 1							
	Обед 2	Салат из моркови и изюмом	100	1,27	0,14	23	105,69	66
		Борщ сибирский (со сметаной)	250/10	3,76	5,54	11	130,56	113
Птица или кролик, тушенные в соусе		120	17,6	19,7	13	201,69	290,01	
(курица) 120г		180	3,64	5,68	29	183,48	125,01	
Картофель отварной(с маслом) 180г								
Компот из изюма		200	0,74	0,16	36	154,77	348,01	
Хлеб 30г(Пшеничный)		30	2,28	1	1	71,4		
Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")		30	2,28	1	1	69		
		920	31,57	33,22	114	916,59		
Итого за обед 2								
Полдник		Вафли фасованные	30	2,28	0,24	15	52,36	
		Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9	160,32	385
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95		
	Итого за Полдник	430	9,68	7,04	40	312,63		
Итого за день		2 860	98,31	114,54	310	2762,91		

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	10,85	11,95	46	324,49	173
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,1	3,44	28	154,65	379,17
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Завтрак	670	20,31	17,79	92	719,49	
Обед 1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	4	24	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	2,45	10	68,44	82
	Гуляш из отварной говядины 120г	120	22,25	8,33	13	216,24	246,02
	Рис отварной. 180г	180	5,52	10,68	58	349,5	304,01
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	28	114,81	342
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Итого за Обед 1	910	35,24	23,82	115	913,39	
Обед 2	Салат из белокачанной капусты с клюквой	100	1,47	5,1	10	123,68	46,01
	Рассольник ленинградский	250/15	2,71	7,64	18	150,75	96
	Биточки из говядины по -Беларуски 120г	120	26,46	8,31	7	209,22	268,01
	Бобовые отварные (горох) 180г	180	29,01	6,97	64	150,82	197,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30	136,6	388
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Бонжур	1	1,12			70,6	
	Итого за обед 2	926	66,01	30,3	131	982,07	
Полдник	Булочка с маком Масса 100 г	100	5,4	5,19	32	174,39	438,01
	Кефир	200	5,8	6,4	8	144,43	386
	Апельсины	200	1,8	0,4	16	99,95	
Итого за Полдник		500	13	11,99	56	418,77	
Итого за День		3 006	134,56	83,9	394	3033,72	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая рисовая с маслом 200г	200	4,79	10,99	50	218,28	171,03
	Сыр (порциями)	40	9,28	11,8	17	145,6	15
	Чай с молоком	200	1,6	1,65	1	108,35	302
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
		600	21,03	26,64	77	650,63	
	Итого за Завтрак						
Обед 1	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,59	6,1	10	100,57	49
	Ци из свежей капусты с картофелем (сметана)	250	1,99	6,43	8	203,99	88
	Тёфтели 2-й вариант (из говядины) 120г	120	13,34	12,68	15	127	279,01
	Каша рассыпчатая перловая с маслом	150/10	4,68	4,68	33	150,65	171
	Компот из кураги	200	1,92	0,11	39	161,64	348,17
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
		890	28,08	32	107	884,25	
	Итого за Обед 1						
Обед 2	Салат "Стелной" из разных овощей 100г	100	1,4	0,18	7	172,6	25,04
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250г	250	2,88	1,46	21	108,5	103
	Жаркое по-домашнему (из говядины) 280г	280	29,48	12,6	30	254,22	259,05
	Компот из чернослива	200	0,85	0,26	41	175	307,01
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2,28	1	1	71,4	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2,28	1	1	69	
		890	39,17	16,5	101	850,72	
	Итого за обед 2						
Полдник	Крендель сахарный.	100	13,1	17,75	103	225	415
	Кисель из плодов или ягод свежих(смородина)	200	0,07	0,02	15	183,9	350,01
	Мандарины	100	0,8	0,2	8	38	
Итого за Полдник		400	13,97	17,97	126	446,9	
	Итого за День	2 780	102,25	93,11	411	2832,5	

Итого за период	34 278	1286,54	1328,42	4632	34468,7	
Среднее значение за период		107,2	110,7	386	2872,4	

Составил _____ Онебегр Татьяна

Утвердил _____