

«

«  
Министерство культуры  
и молодежной политики  
Республики Саха (Якутия)  
Управление по делам молодежи  
г. Якутск

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_ г.  
З. А. Вискина / Охолопова

2023 г.

Ю.С. Белова  
202\_\_ г.

для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 1                 |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 1                   |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          |                                  | 100                | 5,67                | 4,17         | 12,83         | 111,50                               | 131/1/1             |
|                          | Зеленый горошек консервированный |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          | Омлет натуральный                | 200                | 18,57               | 25,60        | 3,51          | 261,50                               | 210                 |
|                          | Сыр порциями                     | 20                 | 5,20                | 5,32         | 0,00          | 68,68                                | 15                  |
|                          | Какао смолоком                   | 200                | 4,08                | 3,54         | 17,58         | 118,52                               | 382                 |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | 11/1                |
|                          | Хлеб ржаной                      | 45                 | 2,52                | 0,504        | 20,43         | 90,94                                | 12/1                |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                  | <b>605</b>         | <b>38,42</b>        | <b>39,42</b> | <b>71,22</b>  | <b>740,43</b>                        |                     |
|                          |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          | Икра кабачковая                  | 100                | 1,68                | 0,08         | 20,95         | 89,28                                | 73/1                |
|                          | Борщ с картофелем и сметаной     | 250                | 2,50                | 8,13         | 16,80         | 150,33                               | 83                  |
|                          | Плов из отварной говядины        | 230                | 24,09               | 24,84        | 38,25         | 472,93                               | 244                 |
|                          | Сок фруктовый                    | 200                | 1,00                | 0,20         | 20,20         | 84,80                                | 389                 |
|                          | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 2,38                | 0,29         | 16,86         | 89,30                                | 11/1                |
|                          | Хлеб ржаной                      | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                | 12/1                |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                  | <b>860</b>         | <b>33,90</b>        | <b>33,98</b> | <b>131,22</b> | <b>967,47</b>                        |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |                                  |                    | <b>72,32</b>        | <b>73,40</b> | <b>202,44</b> | <b>1707,90</b>                       |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                                        |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| неделя 1                 |                                                        |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| день 2                   |                                                        |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          |                                                        |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          | Пудинг из творога запеченный                           | 200                | 16,50               | 17,40        | 26,50         | 302,40                               | 222                 |
|                          | Сгущенное молоко                                       | 30                 | 0,12                | 5,50         | 15,76         | 63,54                                | 101/1               |
|                          | Кофейный напиток с молоком                             | 200                | 2,79                | 3,19         | 19,71         | 118,69                               | 379                 |
|                          | Хлеб пшеничный                                         | 50                 | 2,98                | 0,36         | 21,08         | 111,62                               | 11/1                |
|                          | Яблоко свежее                                          | 120                | 0,50                | 0,50         | 12,25         | 55,50                                | 338                 |
|                          |                                                        |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                                        | <b>600</b>         | <b>22,89</b>        | <b>26,95</b> | <b>95,30</b>  | <b>651,75</b>                        |                     |
|                          |                                                        |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          |                                                        |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Обед:</b>             |                                                        |                    |                     |              |               |                                      |                     |
|                          | Овощи натуральные соленные (отурцы соленные)           | 100                | 0,67                | 0,08         | 1,42          | 9,08                                 | 70                  |
|                          | Суп с крупой и томатом                                 | 250                | 1,38                | 5,99         | 6,10          | 83,79                                | 116                 |
|                          | Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 100                | 10,05               | 11,13        | 11,88         | 189,72                               | 296                 |
|                          | Каша вязкая пшенная                                    | 180                | 5,93                | 9,47         | 38,62         | 262,80                               | 303                 |
|                          | Сыр порциями                                           | 30                 | 7,80                | 7,98         | 0,00          | 103,02                               | 15                  |
|                          | Чай черный с сахаром                                   | 200                | 0,07                | 0,02         | 15,00         | 60,46                                | 376                 |
|                          | Хлеб пшеничный                                         | 60                 | 3,58                | 0,43         | 25,30         | 133,94                               | 11/1                |
|                          | Хлеб ржаной                                            | 40                 | 2,24                | 0,45         | 18,16         | 80,83                                | 12/1                |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                                        | <b>960</b>         | <b>31,71</b>        | <b>35,55</b> | <b>116,46</b> | <b>923,65</b>                        |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |                                                        |                    | <b>54,60</b>        | <b>62,50</b> | <b>211,76</b> | <b>1575,40</b>                       |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                                           |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 1          |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 3            |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Салат из свеклы с огурцами солеными                       | 100                | 1,17                | 1,67  | 4,33     | 37,00                                | 55                  |
|                   | Шницель натуральный рубленый                              | 100                | 10,31               | 15,13 | 8,95     | 213,18                               | 267                 |
|                   | Макаронные изделия отварные с овощами                     | 200                | 0,76                | 6,11  | 31,32    | 202,94                               | 205                 |
|                   | Чай с лимоном                                             | 200                | 0,13                | 0,02  | 15,20    | 61,50                                | 377                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
|                   | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25                 | 2,80                | 3,15  | 30,03    | 159,58                               | 20/2                |
| Итого на завтрак: |                                                           | 705                | 19,79               | 26,80 | 124,86   | 844,33                               |                     |
|                   |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат из квашеной капусты                                 | 100                | 1,42                | 4,17  | 7,00     | 71,17                                | 47/1                |
|                   | Суп картофельный с бобовыми                               | 250                | 6,00                | 7,50  | 27,50    | 201,50                               | 102                 |
|                   | Печень по-строгановски                                    | 120                | 11,4                | 11    | 10,32    | 205,44                               | 255                 |
|                   | Каша вязкая (гречневая)                                   | 180                | 10,62               | 6,18  | 59,76    | 337,14                               | 303                 |
|                   | Компот из яблок                                           | 200                | 0,52                | 0,18  | 28,86    | 119,10                               | 342                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
|                   |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за обед:    |                                                           | 950                | 35,77               | 29,91 | 176,90   | 1149,12                              |                     |
| Итого за день:    |                                                           |                    | 55,57               | 56,71 | 301,75   | 1993,45                              |                     |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|---------------------------------|---------------------|
|                                |                                                      |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                 |                     |
|                                |                                                      |                    |                     |       |          |                                 |                     |
| неделя 1<br>день 4<br>Завтрак: | Икра кабачковая                                      | 100                | 1,68                | 0,08  | 20,45    | 89,28                           | 73 /1               |
|                                | Запеканка картофельная с мясом                       | 200                | 11,77               | 12,76 | 17,52    | 331,49                          | 284                 |
|                                | Фруктовый чай ( с яблоком)                           | 200                | 0,60                | 0,40  | 10,40    | 61,80                           | 377/1               |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 50                 | 2,98                | 0,36  | 21,08    | 111,62                          | 11/1                |
|                                | Хлеб ржаной                                          | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                           | 12/1                |
|                                |                                                      |                    |                     |       |          |                                 |                     |
|                                |                                                      |                    |                     |       |          |                                 |                     |
| Итого на завтрак:              |                                                      | 590                | 19,27               | 14,05 | 87,61    | 675,03                          |                     |
|                                |                                                      |                    |                     |       |          |                                 |                     |
| Обед:                          | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100                | 1,18                | 3,20  | 8,88     | 69,13                           | 49                  |
|                                | Рассольник                                           | 250                | 2,53                | 6,25  | 14,98    | 127,26                          | 94                  |
|                                | Голубцы ленивые                                      | 100                | 8,33                | 8,50  | 6,26     | 190,40                          | 160 /1              |
|                                | Каша вязкая (ячневая)                                | 180                | 5,58                | 10,98 | 31,08    | 257,20                          | 303                 |
|                                | Напиток из плодов шиповника                          | 200                | 0,30                | 0,00  | 15,20    | 62,00                           | 388                 |
|                                | Хлеб пшеничный                                       | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                          | 11/1                |
|                                | Хлеб ржаной                                          | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                           | 12/1                |
|                                | Яблоко свежее                                        | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                           | 338                 |
| Итого за обед:                 |                                                      | 1050               | 24,24               | 30,31 | 132,10   | 976,27                          |                     |
| Итого за день:                 |                                                      |                    | 43,51               | 44,36 | 219,71   | 1651,30                         |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|-------------------|----------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|--------------------|
|                   |                                              |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                    |
| неделя 1          |                                              |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| день 5            |                                              |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Завтрак:          | Зеленый горошек консервированный             | 100                | 5,67                | 4,17  | 12,83    | 111,50                               | 131/1              |
|                   | Котлета рыбная                               | 100                | 8,65                | 6,93  | 12,01    | 144,98                               | 234                |
|                   | Каша вязкая рисовая с морковью               | 180                | 3,48                | 6,48  | 32,64    | 220,79                               | 178                |
|                   | чай черный с сахаром                         | 200                | 0,07                | 0,02  | 15,00    | 60,46                                | 376                |
|                   | Хлеб пшеничный                               | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1               |
|                   | Хлеб ржаной                                  | 45                 | 2,52                | 0,504 | 20,43    | 90,94                                | 12/1               |
| Итого на завтрак: |                                              | 665                | 22,77               | 18,38 | 109,78   | 717,96                               |                    |
|                   |                                              |                    |                     |       |          |                                      |                    |
| Обед:             | Овощи натуральные соленные (помидор соленый) | 100                | 0,67                | 0,08  | 1,42     | 9,08                                 | 70                 |
|                   | Щи из квашенной капусты                      | 250                | 1,69                | 5,36  | 8,70     | 89,75                                | 92                 |
|                   | Рагу из птицы                                | 230                | 16,51               | 15,40 | 19,98    | 284,57                               | 289                |
|                   | Сок фруктовый                                | 200                | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                                | 389                |
|                   | Хлеб пшеничный                               | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1               |
|                   | Хлеб ржаной                                  | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1               |
|                   | Пирог "Южный"                                | 100                | 6,8                 | 6,825 | 39,225   | 185,50                               | 414                |
|                   | Итого за обед:                               |                    | 32,48               | 28,55 | 132,97   | 868,48                               |                    |
|                   | Итого за день:                               |                    | 55,25               | 46,94 | 242,75   | 1586,44                              |                    |
|                   |                                              |                    |                     |       |          |                                      |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                                         |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 1          |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 6            |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   | Котлеты, рубленные из кур. запеченные с соусом молочным | 100                | 10,05               | 11,13 | 11,88    | 189,72                               | 296                 |
|                   | Макаронны отварные с овощами                            | 180                | 0,68                | 6,61  | 29,23    | 179,17                               | 205                 |
|                   | Компот из смеси сухофруктов                             | 200                | 0,66                | 0,09  | 32,01    | 131,49                               | 349                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                          | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                             | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
| Итого на завтрак: |                                                         | 560                | 16,02               | 18,57 | 108,14   | 670,51                               |                     |
|                   |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   | Салат из квашенной капусты                              | 100                | 1,42                | 4,17  | 7,00     | 71,17                                | 47/1                |
|                   | Суп картофельный с бобовыми                             | 250                | 6,00                | 7,50  | 27,50    | 201,50                               | 102                 |
|                   | Тефтели рыбные тушеные в соусе                          | 100                | 7,93                | 6,58  | 9,41     | 128,58                               | 239                 |
|                   | Картофель отварной                                      | 180                | 3,52                | 6,07  | 20,87    | 152,16                               | 125                 |
|                   | Сок фруктовый                                           | 200                | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                          | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                             | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
|                   |                                                         |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за обед:    |                                                         | 930                | 25,68               | 25,20 | 128,43   | 852,98                               |                     |
| Итого за день:    |                                                         |                    | 41,70               | 43,77 | 236,58   | 1523,50                              |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                                           |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 2          |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 7            |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Сыр порциями                                              | 20                 | 5,20                | 5,32  | 0,00     | 68,68                                | 15                  |
|                   | Каша манная молочная                                      | 250                | 5,10                | 11,20 | 35,71    | 263,20                               | 181                 |
|                   | Кофейный напиток с молоком                                | 200                | 2,79                | 3,19  | 19,71    | 118,69                               | 379                 |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Груша свежая                                              | 120                | 0,50                | 0,50  | 12,25    | 55,50                                | 338                 |
| Итого на завтрак: |                                                           | 650                | 17,17               | 20,64 | 92,97    | 640,01                               |                     |
|                   |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат из свеклы отварной.                                 | 100                | 1,42                | 6,03  | 8,30     | 93,15                                | 52                  |
|                   | Суп из овощей со сметаной                                 | 250                | 1,58                | 4,98  | 9,13     | 96,08                                | 99                  |
|                   | Запеканка картофельная с мясом                            | 200                | 11,77               | 12,76 | 17,52    | 331,49                               | 284                 |
|                   | Напиток из плодов шиповника                               | 200                | 0,30                | 0,00  | 15,20    | 62,00                                | 388                 |
|                   | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25                 | 2,80                | 3,15  | 30,03    | 159,58                               | 20/2                |
|                   | Хлеб пшеничный                                            | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                               | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
|                   |                                                           |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за обед:    |                                                           | 875                | 23,68               | 27,80 | 123,64   | 957,08                               |                     |
| Итого за день:    |                                                           |                    | 40,85               | 48,45 | 216,61   | 1597,09                              |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|-------------------|---------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|--------------------------------------|--------------------|
|                   |                                             |                    | Белки               | Жиры  |                                      |                    |
| неделя 2          |                                             |                    |                     |       |                                      |                    |
| день 8            |                                             |                    |                     |       |                                      |                    |
| Завтрак:          | Салат из белокочанной капусты               | 100                | 1,30                | 3,16  | 61,23                                | 45                 |
|                   | Рагу из птицы                               | 200                | 14,35               | 13,39 | 247,45                               | 289                |
|                   | Кисель из сока плодового                    | 200                | 0,31                | 0,00  | 39,40                                | 358                |
|                   | Хлеб ржаной                                 | 60                 | 3,36                | 0,67  | 27,24                                | 12/1               |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86                                | 11/1               |
|                   |                                             |                    |                     |       |                                      |                    |
| Итого на завтрак: |                                             | 600                | 21,71               | 17,51 | 107,33                               | 678,07             |
|                   |                                             |                    |                     |       |                                      |                    |
|                   |                                             |                    |                     |       |                                      |                    |
| Обед:             | Овощи натуральные соленные (огурец соленый) | 100                | 0,67                | 0,08  | 1,42                                 | 9,08               |
|                   | Борщ с капустой и картофелем                | 250                | 2,50                | 6,25  | 16,80                                | 133,45             |
|                   | Шницель рыбный натуральный                  | 100                | 8,11                | 6,15  | 9,10                                 | 143,89             |
|                   | Каша вязкая (ячневая)                       | 180                | 5,58                | 10,98 | 31,08                                | 257,20             |
|                   | Компот из яблок                             | 200                | 0,52                | 0,18  | 28,86                                | 119,10             |
|                   | Хлеб пшеничный                              | 60                 | 3,38                | 0,43  | 25,30                                | 133,94             |
|                   | Хлеб ржаной                                 | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16                                | 80,83              |
| Итого за обед:    |                                             | 930                | 23,19               | 24,52 | 130,71                               | 877,50             |
| Итого за день:    |                                             |                    | 44,90               | 42,04 | 238,04                               | 1555,56            |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                            |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 2          |                                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 9            |                                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Зеленый горошек консервированный           | 100                | 5,67                | 4,17  | 12,83    | 111,50                               | 131/1               |
|                   | Печень по-строгановски                     | 120                | 11,4                | 11,0  | 10,32    | 205,44                               | 255                 |
|                   | Каша вязкая рисовая с морковью             | 180                | 3,48                | 6,48  | 32,64    | 220,79                               | 178                 |
|                   | Напиток из плодов шиповника                | 200                | 0,30                | 0,00  | 15,20    | 62,00                                | 388                 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
| Итого на завтрак: |                                            |                    | 26,66               | 22,53 | 114,45   | 814,51                               |                     |
|                   |                                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |
|                   |                                            |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат из свеклы с огурцами солеными        | 100                | 1,17                | 1,67  | 4,33     | 37,00                                | 55                  |
|                   | Суп-лапша домашняя                         | 250                | 2,57                | 5,54  | 11,62    | 115,75                               | 113 /1              |
|                   | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 100                | 14,2                | 11,4  | 13,0     | 213,0                                | 454                 |
|                   | Капуста тушеная                            | 180                | 4,50                | 8,28  | 19,26    | 169,20                               | 139                 |
|                   | Компот из смеси сухофруктов                | 200                | 0,66                | 0,09  | 32,01    | 131,49                               | 349                 |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
| Итого за обед:    |                                            |                    | 28,91               | 27,86 | 123,68   | 881,22                               |                     |
| Итого за день:    |                                            |                    | 55,57               | 50,39 | 238,13   | 1695,72                              |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                                      |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 2          |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 10           |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Икра кабачковая                                      | 100                | 1,68                | 0,08  | 20,45    | 89,28                                | 73/1                |
|                   | Зразы рыбные рубленые                                | 100                | 10,46               | 16,60 | 15,50    | 197,70                               | 237                 |
|                   | Картофель отварной                                   | 180                | 3,52                | 6,07  | 20,87    | 152,16                               | 125                 |
|                   | Сок фруктовый                                        | 200                | 1,00                | 0,00  | 20,20    | 84,80                                | 389                 |
|                   | Хлеб ржаной                                          | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
|                   | Хлеб пшеничный                                       | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
| Итого на завтрак: |                                                      | 680                | 22,48               | 23,64 | 120,47   | 738,72                               |                     |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Обед:             | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100                | 1,18                | 3,20  | 8,88     | 69,13                                | 49                  |
|                   | Суп картофельный с бобовыми                          | 250                | 6,00                | 7,50  | 27,50    | 201,50                               | 102                 |
|                   | Фрикадельки из кур                                   | 100                | 11,48               | 17,50 | 6,22     | 237,77                               | 297                 |
|                   | Макаронные отварные с овощами                        | 180                | 0,68                | 6,61  | 29,23    | 179,17                               | 205                 |
|                   | Фруктовый чай (с яблоком)                            | 200                | 0,60                | 0,40  | 10,40    | 61,80                                | 377/1               |
|                   | Хлеб пшеничный                                       | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                                          | 50                 | 2,8                 | 0,56  | 22,7     | 101,04                               | 12/1                |
|                   |                                                      |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Итого за обед:    |                                                      | 940                | 26,32               | 36,20 | 130,23   | 984,36                               |                     |
| Итого за день:    |                                                      |                    | 48,80               | 59,84 | 250,71   | 1723,08                              |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи        | Наименование блюда             | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|
|                   |                                |                    | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                      |                     |
| неделя 2          |                                |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| день 11           |                                |                    |                     |       |          |                                      |                     |
| Завтрак:          | Салат из моркови с яблоком     | 100                | 2,83                | 2,17  | 27,50    | 140,83                               | 61                  |
|                   | Пудинг из творога запеченный   | 200                | 16,50               | 17,40 | 26,50    | 302,40                               | 222                 |
|                   | Сгущенное молоко               | 30                 | 0,12                | 5,50  | 15,76    | 63,54                                | 101/1               |
|                   | Какао с молоком                | 200                | 4,08                | 3,54  | 17,58    | 118,52                               | 382                 |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 40                 | 2,38                | 0,29  | 16,86    | 89,30                                | 11/1                |
| Итого на завтрак: |                                |                    | 25,92               | 28,89 | 104,20   | 714,59                               |                     |
| Обед:             | Салат из квашенной капусты     | 100                | 1,42                | 4,17  | 7,00     | 71,17                                | 47/1                |
|                   | Суп картофельный с клецками    | 250                | 2,5                 | 2,38  | 14,74    | 141,8                                | 108                 |
|                   | Тефтели рыбные тушеные в соусе | 100                | 7,93                | 6,58  | 9,41     | 128,58                               | 239                 |
|                   | Каша вязкая рисовая с морковью | 180                | 3,48                | 6,48  | 32,64    | 220,79                               | 178                 |
|                   | Компот из смеси сухофруктов    | 200                | 0,66                | 0,09  | 32,01    | 131,49                               | 349                 |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 60                 | 3,58                | 0,43  | 25,30    | 133,94                               | 11/1                |
|                   | Хлеб ржаной                    | 40                 | 2,24                | 0,45  | 18,16    | 80,83                                | 12/1                |
| Итого за обед:    |                                |                    | 21,80               | 20,58 | 139,26   | 908,60                               |                     |
| Итого за день:    |                                |                    | 47,72               | 49,47 | 243,46   | 1623,19                              |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Присм пищи                  | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |         |           | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|---------|-----------|--------------------------------------|---------------------|
|                             |                                     |                    | Белки               | Жиры    | Углеводы  |                                      |                     |
| неделя 2                    |                                     |                    |                     |         |           |                                      |                     |
| день 12                     |                                     |                    |                     |         |           |                                      |                     |
| Завтрак:                    | Яйцо отварное                       | 40                 | 5,08                | 4,60    | 0,81      | 63,00                                | 344                 |
|                             | Каша "Дружба" молочная              | 250                | 8,25                | 10,41   | 43,86     | 211,39                               | 84                  |
|                             | Чай черный с сахаром                | 200                | 0,07                | 0,02    | 15,00     | 60,46                                | 376                 |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 40                 | 2,38                | 0,29    | 16,86     | 89,30                                | 11/1                |
|                             | Яблоко свежее                       | 120                | 0,50                | 0,50    | 12,25     | 55,50                                | 338                 |
| Итого на завтрак:           |                                     | 650                | 16,28               | 15,82   | 88,78     | 479,65                               |                     |
|                             |                                     |                    |                     |         |           |                                      |                     |
| Обед:                       | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100                | 1,17                | 1,67    | 4,33      | 37,00                                | 55                  |
|                             | Щи из квашеной капусты              | 250                | 1,69                | 5,36    | 8,70      | 89,75                                | 92                  |
|                             | Печень по-строгановски              | 120                | 11,4                | 11      | 10,32     | 205,44                               | 255                 |
|                             | Картофельное пюре                   | 180                | 3,72                | 5,82    | 24,78     | 166,33                               | 128                 |
|                             | Сок фруктовый                       | 200                | 1,00                | 0,00    | 20,20     | 84,80                                | 389                 |
|                             | Хлеб пшеничный                      | 60                 | 3,58                | 0,43    | 25,30     | 133,94                               | 11/1                |
|                             | Хлеб ржаной                         | 40                 | 2,24                | 0,45    | 18,16     | 80,83                                | 12/1                |
|                             | Груша свежая                        | 120                | 0,50                | 0,50    | 12,25     | 55,50                                | 338                 |
|                             |                                     | 1070               | 25,29               | 25,2292 | 124,03933 | 853,598                              |                     |
| Итого за обед:              |                                     | 1720               | 41,57               | 41,05   | 212,82    | 1333,24                              |                     |
| Итого за день:              |                                     |                    |                     |         |           |                                      |                     |
| Среднее значение за период: |                                     |                    | 50,20               | 51,58   | 234,56    | 1630,49                              |                     |

Интерпретация: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могомольного 2017 г

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

Прошито, пронумеровано, на  
13 листах



Директор  
ООО «Формула вкуса -  
Регионы»  
Ю. С. Белова