

Утверждаю:

Директор школы

Е.Ц.Иванова



1 ДЕНЬ

МЕНЮ (12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	10,4	9,4	137	1
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35	22,5	30,6	457,1	224
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,2	221
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за завтрак		495	41,7	34,5	88,8	824,5	

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	1	2,1	7,5	54	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,5	39,2	226,6	331
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ	100	15,6	17,2	14,1	263,1	272
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	433
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за завтрак		650	31,9	28,3	116,6	830,4	

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	3,3	109,2	23
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,0	24,0	160,3	335
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,8	22,2	6,7	273,4	314
	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за завтрак		650	24,5	38,8	88,6	785,0	
Всего за день			56,4	76,5	278,6	2002,8	

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	КАША "ДРУЖБА"	210	6,2	9,0	26,5	206,4	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	14
	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,8	1,4	17,7	88,9	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за завтрак		500	17,7	16,8	77,0	524,0	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,6	11,6	21,4	200,6	350
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	12,9	13,8	2,5	177,1	286
	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	17,6	86,8	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за завтрак		570	23,3	27,2	74,3	620,4	

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	9,2	89,0	35
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,2	27,4	33,4	444,8	311
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за завтрак		570	26,9	33,0	90,6	750,2	

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	210	5,7	8,0	36,4	235,2	184
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	432
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за завтрак		500	17,6	15,6	93,5	578,5	

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	1,1	10,1	6,4	119,8	50
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,0	24,0	160,3	335
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18,7	6,7	3,8	144,3	233
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	

Итого за завтрак		650	28,9	23,3	82,4	643,1	
------------------	--	-----	------	------	------	-------	--

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	19
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	7,2	43	269,9	323
	ГУЛЯШ	100	14,6	15,6	3,1	203,2	259
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за завтрак		650	30,5	33,4	96,4	792,1	

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	4,9	16,6	126,9	346
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,3	16,7	5,6	220,6	272
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за завтрак		550	23,8	22,1	70,4	566,2	