

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная жидкая 200/5 | 205 | 7 | 7 | 40 | 253 | 208,01 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Сыр 15гр. | 15 | 4 | 4 | | 53 | 8 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 670 | 25 | 26 | 94 | 723 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты 100 | 100 | 2 | 5 | 8 | 88 | 47 |
| | Суп пюре из разных овощей | 270 | 2 | 4 | 12 | 96 | 167 |
| | Печень по-строгановски 120 | 120 | 20 | 13 | 3 | 210 | 130 |
| | Макароны изделия отварные 180 | 180 | 6 | 5 | 43 | 240 | 227,05 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2 | | 30 | 123 | 311 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 950 | 38 | 27 | 128 | 923 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | 100 | 5 | 2 | 67 | 200 | 0,03 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 2 | 76 | 235 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Плов из говядины 260 | 260 | 21 | 21 | 34 | 418 | 119 |
| | Овощи натуральные соленые (томаты) 60 | 60 | | | 1 | 8 | 7,01 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 620 | 28 | 22 | 84 | 668 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Кефир 200 | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 740 | 102 | 82 | 390 | 2649 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная молочная жидкая 180/5 | 185 | 7 | 9 | 30 | 225 | 206 |
| | Омлет натуральный 60 | 60 | 5 | 8 | 1 | 127 | 234,01 |
| | Сыр 15гр. | 15 | 4 | 4 | | 53 | 8 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 24 | 24 | 85 | 682 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной 100 | 100 | 1 | 7 | 5 | 110 | 67,05 |
| | Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30 | 280 | 19 | 17 | 20 | 314 | 61,01 |
| | Суфле из кур с рисом | 115 | 21 | 17 | 17 | 309 | 300 |
| | Капуста тушеная 180 | 180 | 4 | 5 | 17 | 140 | 148,01 |
| | Компот из кураги | 200 | 1 | | 16 | 74 | 310,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 955 | 52 | 46 | 107 | 1113 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом 100 | 100 | 6 | 4 | 58 | 296 | 280,01 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 92 | 389 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 4 | 78 | 388 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная 60 | 60 | 1 | | 11 | 81 | 55,05 |
| | Шницель рыбный натуральный (минтай) 100 | 100 | 14 | 10 | 8 | 184 | 330,01 |
| | Картофель отварной с маслом 180/5 | 185 | 4 | 5 | 27 | 181 | 144,01 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 645 | 26 | 16 | 95 | 685 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 760 | 115 | 95 | 372 | 2994 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|------------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Пудинг из творога со сгущенным молоком 200/30 | 230 | 31 | 23 | 46 | 515 | 243,03 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Сыр 15гр. | 15 | 4 | 4 | | 53 | 8 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 655 | 44 | 38 | 100 | 926 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы 100 | 100 | | 1 | 10 | 33 | 52 |
| | Рассольник ленинградский с индейкой, сметаной 250/15/5 | 270 | 2 | 8 | 17 | 156 | 56,02 |
| | Плов из свинины 250 | 250 | 21 | 47 | 43 | 680 | 265,02 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | | | 22 | 85 | 331,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 900 | 29 | 56 | 124 | 1120 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с картошкой | 100 | 5 | 4 | 47 | 242 | 410 |
| | Чай с сахаром1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 4 | 56 | 277 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом 30/10 | 40 | | 8 | | 75 | 1 |
| | Запеканка картофельная с мясом 250/5 | 255 | 27 | 28 | 24 | 476 | 284,01 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 545 | 30 | 37 | 49 | 685 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 600 | 114 | 140 | 337 | 3108 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая 200/5 | 205 | 7 | 8 | 37 | 252 | 208 |
| | Омлет с сыром запеченый 60 | 60 | 7 | 9 | 1 | 112 | 4,13 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Чай с сахаром1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 675 | 19 | 24 | 87 | 654 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов с луком 80 | 80 | 1 | 4 | 2 | 47 | 21 |
| | Борщ с капустой, картофелем, свининой и сметаной 250/15/5 | 270 | 5 | 7 | 12 | 133 | 58,02 |
| | Рыба припущенная (горбуша) 120/20 | 140 | 17 | 5 | 1 | 113 | 79 |
| | Картофельное пюре 180 | 180 | 4 | 7 | 24 | 169 | 146,01 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 20 | 88 | 388 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 950 | 34 | 23 | 91 | 716 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка Домашняя 100 | 100 | 4 | 3 | 33 | 223 | 424,01 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| Итого за Полдник | | 300 | 9 | 8 | 41 | 323 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная 60 | 60 | 1 | | 11 | 81 | 55,05 |
| | Биточки из свинины 105 | 105 | 13 | 31 | 14 | 333 | 268 |
| | Макароны изделия отварные 180 | 180 | 6 | 5 | 43 | 240 | 227,05 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 645 | 27 | 37 | 117 | 896 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Кефир 200 | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 770 | 95 | 97 | 344 | 2689 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с молоком сгущенным 200/40 | 240 | 34 | 26 | 51 | 576 | 239 |
| | Сыр 15гр. | 15 | 4 | 4 | | 53 | 8 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 665 | 47 | 41 | 105 | 987 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Сельдь с луком 60 | 60 | 5 | 13 | 2 | 142 | 89 |
| | Суп картофельный с крупой 250/15 | 265 | 2 | 3 | 12 | 86 | 67,06 |
| | Гуляш (свинина) 200 | 200 | 21 | 56 | 6 | 464 | 260,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 180 | 180 | 11 | 6 | 58 | 315 | 183,02 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | | | 14 | 56 | 312 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 985 | 45 | 78 | 124 | 1229 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье 100 | 100 | 6 | 17 | 68 | 440 | 0,04 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Полдник | | 300 | 6 | 17 | 77 | 475 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Котлеты из говядины 100 | 100 | 16 | 21 | 16 | 310 | 268,06 |
| | Картофель отварной с маслом 180/5 | 185 | 4 | 5 | 27 | 181 | 144,01 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 585 | 27 | 27 | 92 | 733 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 735 | 131 | 168 | 405 | 3550 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|------------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая 180/5 | 185 | 5 | 7 | 28 | 206 | 207 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 | 378 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 635 | 17 | 20 | 85 | 606 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра кабачковая 100 | 100 | 1 | 5 | 7 | 80 | 190 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6 | 3 | 5 | 74 | 60,01 |
| | Котлеты из свинины 100/5 | 105 | 13 | 33 | 13 | 408 | 268,15 |
| | Рагу из овощей 200/5 | 205 | 3 | 9 | 18 | 172 | 158,03 |
| | Компот из кураги | 200 | 1 | | 16 | 74 | 310,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 940 | 30 | 50 | 91 | 974 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пряники. | 60 | 4 | 3 | 45 | 220 | 411,03 |
| | Бутерброд с сыром 40/15 | 55 | 5 | 7 | 15 | 146 | 1,03 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 92 | 389 |
| Итого за Полдник | | 315 | 10 | 10 | 80 | 458 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Тефтели из говядины 100/20 | 120 | 11 | 13 | 13 | 218 | 108,01 |
| | Макароны изделия отварные 180 | 180 | 6 | 5 | 43 | 240 | 227,05 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 600 | 24 | 19 | 105 | 697 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 690 | 87 | 104 | 368 | 2861 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная жидкая 250/5 | 255 | 9 | 9 | 35 | 259 | 183,01 |
| | Омлет паровой 60 | 60 | 6 | 7 | 1 | 98 | 215 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 725 | 24 | 27 | 90 | 715 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы 100 | 100 | | 1 | 10 | 33 | 52 |
| | Суп из овощей с говядиной, сметаной 250/15/5 | 270 | 2 | 4 | 12 | 96 | 69,02 |
| | Биточки из свинины 105 | 105 | 13 | 31 | 14 | 333 | 268 |
| | Рис припущенный 180 | 180 | 4 | 6 | 44 | 251 | 512,01 |
| | Компот из изюма | 200 | | | 30 | 122 | 310 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 935 | 25 | 42 | 142 | 1001 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье 100 | 100 | 6 | 17 | 68 | 440 | 0,04 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| Итого за Полдник | | 300 | 6 | 17 | 77 | 478 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром 40/15 | 55 | 5 | 7 | 15 | 146 | 1,03 |
| | Шницель рыбный натуральный (минтай) 100 | 100 | 14 | 10 | 8 | 184 | 330,01 |
| | Картофельное пюре 180 | 180 | 4 | 7 | 24 | 169 | 146,01 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 585 | 26 | 25 | 72 | 630 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 745 | 87 | 116 | 388 | 2950 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|------------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая 180/5 | 185 | 5 | 7 | 28 | 206 | 207 |
| | Омлет натуральный 60 | 60 | 5 | 8 | 1 | 127 | 234,01 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 655 | 15 | 22 | 78 | 623 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из морской капусты 60 | 60 | | | 9 | 25 | |
| | Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5 | 270 | 5 | 7 | 12 | 133 | 58,03 |
| | Шницель натуральный рубленый (свинина) 105. | 105 | 16 | 55 | 8 | 465 | 268,18 |
| | Макароны изделия отварные 180 | 180 | 6 | 5 | 43 | 240 | 227,05 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 20 | 88 | 388 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 895 | 34 | 67 | 124 | 1117 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пряники 100 | 100 | 5 | 10 | 70 | 280 | 411,02 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 92 | 389 |
| Итого за Полдник | | 300 | 6 | 10 | 90 | 372 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Икра кабачковая 100 | 100 | 1 | 5 | 7 | 80 | 190 |
| | Бефстроганов из отварной говядины 150 | 150 | 21 | 18 | 6 | 280 | 245 |
| | Картофель отварной с маслом 180/5 | 185 | 4 | 5 | 27 | 181 | 144,01 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Бутерброд с сыром 40/15 | 55 | 5 | 7 | 15 | 146 | 1,03 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 740 | 34 | 36 | 80 | 821 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 790 | 95 | 140 | 380 | 3033 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/40 | 220 | 34 | 27 | 51 | 576 | 239,01 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 670 | 48 | 42 | 105 | 993 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром и чесноком 100 | 100 | 5 | 9 | 8 | 138 | 50 |
| | Суп картофельный с макаронами и курицей 250/30 | 280 | 19 | 17 | 20 | 314 | 61,01 |
| | Кнели куриные с рисом 120 | 120 | 21 | 18 | 7 | 309 | 142,01 |
| | Картофель отварной с маслом 180/5 | 185 | 4 | 5 | 27 | 181 | 144,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2 | | 30 | 123 | 311 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 965 | 57 | 49 | 124 | 1231 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка Домашняя 100 | 100 | 4 | 3 | 33 | 223 | 424,01 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| Итого за Полдник | | 300 | 9 | 8 | 41 | 323 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты 100 | 100 | 2 | 5 | 8 | 88 | 47 |
| | Рыба припущенная (минтай) с соусом 120/20 | 140 | 28 | 2 | 2 | 136 | 79,02 |
| | Рис припущенный 180 | 180 | 4 | 6 | 44 | 251 | 512,01 |
| | Чай с сахаром1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 720 | 41 | 14 | 103 | 714 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 855 | 161 | 118 | 380 | 3387 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" 180/5 | 180 | 7 | 8 | 30 | 217 | 210,01 |
| | Омлет паровой 60 | 60 | 6 | 7 | 1 | 98 | 215 |
| | Сыр 15гр. | 15 | 4 | 4 | | 53 | 8 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 665 | 25 | 29 | 85 | 711 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Сельдь с луком 80 | 80 | 8 | 20 | 3 | 223 | 52,02 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной 250/15/5 | 270 | 7 | 7 | 9 | 128 | 55,01 |
| | Котлеты рубленые из индейки 100/60 | 160 | 23 | 31 | 24 | 441 | 268,13 |
| | Макароны изделия отварные 180 | 180 | 6 | 5 | 43 | 240 | 227,05 |
| | Компот из кураги | 200 | 1 | | 16 | 74 | 310,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 970 | 51 | 63 | 127 | 1272 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом 100 | 100 | 5 | 4 | 21 | 141 | 280,02 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 | 378 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 6 | 38 | 227 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые (порциями) 60 | 60 | | | 1 | 8 | 7 |
| | Биточки из свинины 105 | 105 | 13 | 31 | 14 | 333 | 268 |
| | Рагу из овощей 180 | 180 | 3 | 14 | 18 | 220 | 158 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 645 | 23 | 46 | 82 | 803 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Кефир 200 | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 780 | 112 | 149 | 340 | 3113 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с повидлом 180/30 | 210 | 27 | 25 | 43 | 507 | 222,03 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Сыр 15гр. | 15 | 4 | 4 | | 53 | 8 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 635 | 40 | 40 | 97 | 918 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты 100 | 100 | 2 | 5 | 8 | 88 | 47 |
| | Суп картофельный с бобовыми и гречками с индейкой 250/15 | 265 | 8 | 5 | 37 | 220 | 60,04 |
| | Рыба припущенная (горбуша) 120/20 | 140 | 17 | 5 | 1 | 113 | 79 |
| | Картофельное пюре 180 | 180 | 4 | 7 | 24 | 169 | 146,01 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | | | 22 | 85 | 331,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 965 | 37 | 22 | 124 | 841 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Шанежка наливная | 100 | 6 | 8 | 33 | 237 | 284 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| Итого за Полдник | | 300 | 11 | 13 | 41 | 337 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная 60 | 60 | 1 | | 11 | 81 | 55,05 |
| | Котлеты из свинины 100/5 | 105 | 13 | 33 | 13 | 408 | 268,15 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 180 | 180 | 11 | 6 | 58 | 315 | 183,02 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 645 | 32 | 40 | 131 | 1046 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 745 | 126 | 120 | 401 | 3242 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная молочная жидкая 180/5 | 185 | 7 | 9 | 30 | 225 | 206 |
| | Омлет паровой 60 | 60 | 6 | 7 | 1 | 98 | 215 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 655 | 21 | 26 | 85 | 666 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Уха рыбацкая 250/60 | 310 | 18 | 8 | 14 | 197 | 72,01 |
| | Жаркое по-домашнему с говядиной 235 | 235 | 23 | 22 | 24 | 380 | 98,03 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | | | 14 | 56 | 312 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 825 | 47 | 30 | 84 | 799 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье 100 | 100 | 6 | 17 | 68 | 440 | 0,04 |
| | Чай с сахаром1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Полдник | | 300 | 6 | 17 | 77 | 475 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свеклы 100 | 100 | | 1 | 10 | 33 | 52 |
| | Овощи тушеные с мясом (свинина) 250 | 250 | 19 | 23 | 19 | 362 | 125,01 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 | 378 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 650 | 28 | 27 | 86 | 685 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 630 | 108 | 105 | 339 | 2751 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|------------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая 180/5 | 185 | 5 | 7 | 28 | 206 | 207 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 635 | 19 | 22 | 82 | 623 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра кабачковая 100 | 100 | 1 | 5 | 7 | 80 | 190 |
| | Суп крестьянский с крупой, индейкой, сметаной 250/15/5 | 270 | 1 | 5 | 6 | 76 | 67,04 |
| | Плов из свинины 250 | 250 | 21 | 47 | 43 | 680 | 265,02 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 20 | 88 | 388 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 900 | 30 | 57 | 108 | 1090 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пряники 40 | 40 | 2 | 4 | 28 | 113 | 411,01 |
| | Бутерброд с повидлом | 60 | 2 | 3 | 27 | 156 | 1,01 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 | 378 |
| Итого за Полдник | | 300 | 6 | 9 | 72 | 355 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые (порциями) 60 | 60 | | | 1 | 8 | 7 |
| | Рыба припущенная (минтай) 100/20. | 120 | 21 | 1 | 1 | 116 | 79,01 |
| | Картофель отварной с маслом 180/5 | 185 | 4 | 5 | 27 | 181 | 144,01 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 665 | 32 | 7 | 78 | 547 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 700 | 93 | 100 | 347 | 2741 | |

Рацион: 12-18 лет школа (меню весна 2024г)

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная жидкая 250/5 | 255 | 9 | 9 | 35 | 259 | 183,01 |
| | Омлет с морковью 65 | 65 | 5 | 10 | 2 | 122 | 214 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 50 | 50 | 4 | | 25 | 125 | 784 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 730 | 22 | 29 | 91 | 724 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, индейкой, сметаной 250/15/5 | 270 | 2 | 4 | 9 | 83 | 55,03 |
| | Биточки из свинины 105 | 105 | 13 | 31 | 14 | 333 | 268 |
| | Картофельное пюре 180 | 180 | 4 | 7 | 24 | 169 | 146,01 |
| | Компот из изюма | 200 | | | 30 | 122 | 310 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 835 | 25 | 42 | 109 | 873 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Вафли 60 | 60 | 1 | | 20 | 92 | 0,11 |
| | Бутерброд с сыром 40/15 | 55 | 5 | 7 | 15 | 146 | 1,03 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Полдник | | 315 | 6 | 7 | 44 | 273 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из морской капусты 60 | 60 | | | 9 | 25 | |
| | Тефтели из говядины 100/20 | 120 | 11 | 13 | 13 | 218 | 108,01 |
| | Макароны изделия отварные 180 | 180 | 6 | 5 | 43 | 240 | 227,05 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 50 | 50 | 4 | | 24 | 108 | 389 |
| | Хлеб ржаной 50 | 50 | 3 | 1 | 16 | 96 | 389 |
| Итого за Ужин | | 660 | 24 | 19 | 114 | 725 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 740 | 83 | 102 | 365 | 2721 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за период | 38 280 | 1509 | 1636 | 5156 | 41789 | |
| Среднее значение за период | | 107,8 | 116,9 | 368,3 | 2984,9 | |

Составил _____ Администратор

Утвердил _____