

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|---------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 3 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 5,8 | 7,6 | 28,9 | 296 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| пром | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| пром | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| | Итого за завтрак | 600 | 17,3 | 12,4 | 89,2 | 626,3 |
| | Обед | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 | 2 | 0,8 | 4,6 | 42 |
| 197 | Рассольник Петербургский (с перловой крупой) | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| 54-6г | Рис отварной | 180 | 4,3 | 5,8 | 43,7 | 244,2 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16,5 | 3,9 | 232,1 |
| 548 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0 | 31 | 120,64 |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| пром | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| | Итого за обед: | 870 | 28,4 | 28,71 | 113,19 | 945,19 |
| | Итого | 1470 | 45,7 | 41,11 | 202,39 | 1571,49 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 8,7 | 13 | 31,2 | 277,98 |
| 847 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| пром | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| | Итого за завтрак | 640 | 17,1 | 15,4 | 87,6 | 561,38 |
| | Обед | | | | | |
| 32 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 1,56 | 6,12 | 13,54 | 115,4 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 6,59 | 6,34 | 19,6 | 161,7 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 220 | 27,28 | 6,82 | 19,36 | 248,16 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| пром | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,63 | 16,75 | 85,38 |
| пром | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| | Итого за обед: | 920 | 43,48 | 20,51 | 114,05 | 819,84 |
| | Итого | 1560 | 60,58 | 35,91 | 201,65 | 1381,22 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,44 | 8,8 | 35,2 | 249,6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| пром | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| пром | Хлеб пшеничный | 60 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 128,6 |
| Итого за завтрак | | 610 | 14,36 | 10,97 | 73,81 | 543,6 |
| Обед | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,7 | 76,2 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 14,14 | 104,75 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 180 | 3,45 | 8,99 | 16,34 | 160,1 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18,25 | 17,4 | 16,43 | 295,2 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |
| пром | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| пром | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 |
| Итого за обед: | | 920 | | | | 931,75 |
| Итого | | 1530 | 14,36 | 10,97 | 73,81 | 1475,35 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|----------------|---|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 176 | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 7,04 | 7,6 | 36,8 | 245,6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 128,6 |
| | Итого за завтрак | 610 | 13,96 | 9,67 | 75,21 | 538,5 |
| Обед | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,2 | 10,1 | 9,5 | 124 |
| 204 | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо) | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,8 | 7,6 | 43,1 | 280,4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,2 |
| 648 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Итого за обед: | 1030 | 37,4 | 30,07 | 111,06 | 911,9 |
| | Итого | 1960 | 51,36 | 39,74 | 186,27 | 1450,4 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|-----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,8 | 7,6 | 37,1 | 198,3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 128,6 |
| | Итого за завтрак | 590 | 22,72 | 19,27 | 67,91 | 575,8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,17 | 8,95 | 6,67 | 111,9 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,1 | 5,9 | 10,2 | 101,7 |
| 54-12м | Плов с курицей | 220 | 29,92 | 8,9 | 36,52 | 346,1 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 128,6 |
| | Итого за обед: | 930 | 39,55 | 25,42 | 100,36 | 873 |
| | Итого | 1520 | 62,27 | 44,69 | 168,27 | 1448,8 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|---------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 128,6 |
| | Итого за завтрак | 610 | 18,92 | 15,07 | 80,81 | 627 |
| | Обед | | | | | |
| 32 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 1,56 | 6,12 | 13,54 | 115,4 |
| 202 | Суп из овощей | 250 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 |
| 436 | Жаркое по - домашнему | 230 | 39,57 | 10,74 | 45,93 | 380,93 |
| 648 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Итого за обед: | 880 | 49,55 | 26,01 | 108,67 | 866,59 |
| | Итого | 1490 | 68,47 | 41,08 | 189,48 | 1493,59 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 469 | Заеканка из творога со | 200 | 30,93 | 22,89 | 36 | 310,66 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 847 | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| Итого за завтрак | | | 37,2 | 24,84 | 74,15 | 564,06 |
| Обед | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,7 | 76,2 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 14,14 | 104,75 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,8 | 7,6 | 43,1 | 280,4 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 14,4 | 14,7 | 8,1 | 221,9 |
| 548 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0 | 31 | 120,64 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| Итого за обед: | | | 34,91 | 31,31 | 126,25 | 983,49 |
| Итого | | | 72,11 | 56,15 | 200,4 | 1547,55 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|----------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая молочная вязкая | 250 | 9,23 | 11,9 | 51,8 | 352,4 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Итого за завтрак | 540 | 16,5 | 14,55 | 82,35 | 582,9 |
| Обед | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 100 | 2 | 0,8 | 4,6 | 42 |
| 197 | Рассольник Петербургский (с перловой крупой) | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| 54-21г | Горошница | 180 | 17,4 | 1,6 | 40,6 | 245,7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16,5 | 3,9 | 232,1 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Итого за обед: | 920 | 45,17 | 25,76 | 107,84 | 912,15 |
| | Итого | 1460 | 61,67 | 40,31 | 190,19 | 1495,05 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическ ая ценность(кка л) |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Завтра | | | | | |
| 311 | Каша кукурузная вязкая | 200 | 4,66 | 0,68 | 0,66 | 189,2 |
| 847 | Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 602 | Вафли | 30 | 0,84 | 1 | 23,2 | 106,2 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Итого за завтрак | 630 | 12,42 | 3,85 | 62,47 | 568 |
| | Обед | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,2 | 10,1 | 9,5 | 124 |
| 63 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,545 | 5,1 | 14,53 | 118,25 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 180 | 5,6 | 7,4 | 31,8 | 216,8 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18,25 | 17,4 | 16,43 | 295,2 |
| 648 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,48 | 1,05 | 72,4 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Итого за обед: | 920 | 34,265 | 41,55 | 109,51 | 983,45 |
| | Итого : | 1550 | 46,685 | 45,4 | 171,98 | 1551,45 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,44 | 8,8 | 35,2 | 249,6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| 847 | Плоды или ягоды свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 |
| | Итого за завтрак | 600 | 18,86 | 14,37 | 79,71 | 594,7 |
| Обед | | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,17 | 8,95 | 6,67 | 111,9 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 6,59 | 6,34 | 19,6 | 161,7 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 220 | 23,1 | 7,7 | 19,3 | 239 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,6 | 1,31 | 90,5 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 128,6 |
| | Итого за обед: | 930 | 37,38 | 24,86 | 90,08 | 841,7 |
| | Итого: | 1530 | 56,24 | 39,23 | 169,79 | 1436,4 |
| | Итого за 10 дней | | 58,71 | 53,7 | 196,05 | 1463,48 |
| | Итого за 10 дней соотношение | | 15,00% | 31,04% | 50,37% | |

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.