

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1						
ДЕНЬ 1 - ПОНЕДЕЛЬНИК						
<i>Обед</i>						
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,0	6,0	3,1	70
113	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	8,6	8,9	15,7	140
143	Гренки из пшеничного хлеба	15	1	0	6,7	31
310	Шницель рыбный натуральный	120	8,1	8,6	11,4	167
377	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	24,7	166
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	70	4,2	1	25,0	144
573	Хлеб пшеничный формовой	65	3,9	0,5	28,9	152
Всего за обед		1000	32,2	32,3	135,6	954
<i>Полдник</i>						
275	Омлет с сыром	80	9,6	7,9	3,6	111
70	Бутерброды с маслом	35	2,9	5,4	16,4	137
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
82	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	81
Всего за полдник		500	13,2	14,0	57,1	409
<i>Ужин</i>						
329	Бигус	300	12,8	18,2	34,0	319
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	18,0	89
573	Хлеб пшеничный формовой	45	2,9	0,3	22,1	102
Всего за ужин		590	19,0	19,2	83,4	548
<i>Ужин 2</i>						
470	Кисломолочный напиток	200	3,7	3,8	7,8	81
580	Кондитерские изделия	18	0,9	1,0	12,1	58
Всего за ужин 2		218	4,6	4,8	19,9	139
Итого за день:			69,0	70,3	296	2050
ДЕНЬ 2 - ВТОРНИК						
<i>Завтрак</i>						
229	Каша "Дружба"	200	13,5	8,2	30,6	261
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	9,6	0,1	99
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
576	Батон	80	5,3	2,0	41,1	181
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Всего за завтрак		595	22,6	23,1	95,4	679
<i>Обед</i>						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,5	73
119	Суп картофельный с рыбой	300	6,1	4,6	12,9	125
321	Мясо тушеное	120	12,2	14,0	11,6	227
256	Макаронные изделия отварные	190	4,6	5,9	38,4	179
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60
574	Хлеб ржаной	70	4,2	1	25,0	144
573	Хлеб пшеничный формовой	65	3,9	0,5	28,9	152
Всего за обед		1045	32,0	32,1	135,3	960
<i>Полдник</i>						
286	Сырники из творога запеченные	110	9,9	8,8	21,6	211

471	Молоко сгущенное	25	1,8	3,6	15,8	98
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
Всего за полдник		420	13,6	14,0	57,2	410
Ужин						
149	Овощи консервированные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11
31	Печень, тушеная с овощами	300	12,1	17,6	23,2	269
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	18,0	89
573	Хлеб пшеничный формовой	45	2,9	0,3	22,1	102
Всего за ужин		690	18,9	18,6	84,0	551
Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	200	3,7	3,8	7,8	81
580	Кондитерские изделия	18	0,9	1,0	12,1	58
Всего за ужин 2		218	4,6	4,8	19,9	139
Итого за день:			91,7	92,6	391,8	2739
ДЕНЬ 3 - СРЕДА						
Завтрак						
268	Омлет натуральный	150	10,1	12,1	3,9	225
75	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	26	80
576	Батон	100	7,5	4,9	47,4	261
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	19,8	44
Всего за завтрак		570	22,6	23,3	97,1	681
Обед						
47	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	10,6	107
128	Суп-лапша домашняя с курой	250	5,1	6	16,4	148
366	Птица отварная	120	13,8	13,4	0,3	208
380	Капуста тушеная	180	3,6	6,1	43,3	174
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
574	Хлеб ржаной	70	4,2	1	25,0	144
573	Хлеб пшеничный формовой	65	3,9	0,5	28,9	152
Всего за обед		985	32,5	33,3	134,0	973
Полдник						
550	Манник	100	10,5	11,1	36,0	285
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
Всего за полдник		385	13,6	13,9	57,9	410
Ужин						
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	9,8	12,6	4,7	109
211	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	2,9	6,1	21,9	173
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	18,0	89
573	Хлеб пшеничный формовой	45	2,9	0,3	22,1	102
Всего за ужин		590	19,3	19,7	86,8	557
Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	200	3,7	3,8	7,8	81
580	Кондитерские изделия	18	0,9	1,0	12,1	58
Всего за ужин 2		218	4,6	4,8	19,9	139
Итого за день:			92,6	95,0	395,7	2760
ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	11,1	6,1	31,1	201
75	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	9,6	0,1	99
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
576	Батон	80	5,3	2,0	41,1	181

82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
Всего за завтрак		615	24,8	26,9	95,9	690
Обед						
21	Салат из моркови	100	1,2	6	6,2	84
95	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	4,1	4,5	7	115
339	Котлеты из говядины	110	11,8	13,1	16,1	197
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,3	7,7	30,8	194
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	70	4,2	1	25,0	144
573	Хлеб пшеничный формовой	65	3,9	0,5	28,9	152
Всего за обед		975	32,1	32,9	134,1	970
Полдник						
531	Ватрушка с творожным фаршем	80	7,6	8,6	39,8	266
469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
Всего за полдник		365	13,7	14,2	57,2	410
Ужин						
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,4	6	8,4	94
376	Рагу из птицы	250	11,0	12,7	28,8	248
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	18,0	89
573	Хлеб пшеничный формовой	45	2,9	0,3	22,1	102
Всего за ужин		640	18,6	19,7	86,6	571
Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	200	3,7	3,8	7,8	81
580	Кондитерские изделия	18	0,9	1,0	12,1	58
Всего за ужин 2		218	4,6	4,8	19,9	139
Итого за день:			93,8	98,5	393,7	2780
ДЕНЬ 5 - ПЯТНИЦА						
Завтрак						
285	Пудинг творожный запеченный	150	12,6	15,0	22,2	265
406	Соус молочный сладкий	80	1,9	3,8	6,3	67
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
576	Батон	70	5,2	2	35,9	182
82	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	81
Всего за завтрак		685	23,2	24,0	96,1	683
Обед						
149	Овощи консервированные (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11
	Суп-пюре из картофеля	300	5,9	9,1	22,6	177
131	Гренки из пшеничного хлеба	15	1	0	6,7	31
311	Рыба, запеченная в сметанном соусе	250	15,2	21,8	32,6	393
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	65	5,2	0,9	26,2	134
573	Хлеб пшеничный формовой	55	4,1	0,4	27	128
Всего за обед		985	32,2	32,3	135,8	954
Итого за день:			55,4	56,3	231,9	1637
НЕДЕЛЯ 2						
ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
1	Салат из капусты	100	1,4	6,0	11,4	94
100	Рассольник ленинградский с мясом	250	7,4	8,5	14,3	148
310	Шницель рыбный натуральный	120	8,1	8,6	11,4	167
377	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	24,7	166
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	70	4,2	1	25,0	144
573	Хлеб пшеничный формовой	65	3,9	0,5	28,9	152
Всего за обед		985	30,4	31,9	135,8	955

	Полдник					
275	Омлет с сыром	80	9,6	7,9	3,6	111
70	Бутерброды с маслом	35	2,9	5,4	16,4	137
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
82	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	81
	Всего за полдник	500	13,2	14,0	57,1	409
	Ужин					
329	Бигус	300	12,8	18,2	34,0	319
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	18,0	89
573	Хлеб пшеничный формовой	45	2,9	0,3	22,1	102
	Всего за ужин	590	19	19,2	83,4	548
	Ужин 2					
470	Кисломолочный напиток	200	3,7	3,8	7,8	81
580	Кондитерские изделия	18	0,9	1,0	12,1	58
	Всего за ужин 2	218	4,6	4,8	19,9	139
	Итого за день:		67,2	69,9	296,2	2051
	ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК					
	Завтрак					
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	13,1	8,2	32,1	264
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	9,6	0,1	99
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
576	Батон	80	5,3	2,0	41,1	181
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Всего за завтрак	595	22,2	23,1	96,9	682
	Обед					
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,8	7,5	11,5	125
122	Суп с рыбными консервами	300	5,1	7,6	17,0	160
328	Жаркое по-домашнему	280	15,3	16	40,1	319
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60
574	Хлеб ржаной	70	4,2	1	25,0	144
573	Хлеб пшеничный формовой	65	3,9	0,5	28,9	152
	Всего за обед	1015	32,3	32,6	137,5	960
	Полдник					
286	Сырники из творога запеченные	110	9,9	8,8	21,6	211
471	Молоко сгущенное	25	1,8	3,6	15,8	98
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
	Всего за полдник	420	13,6	14	57,2	410
	Ужин					
359	Печень, тушеная в соусе сметанном	120	10,7	12,6	3,9	133
211	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	3,1	6,7	24,9	153
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	18,0	89
573	Хлеб пшеничный формовой	45	2,9	0,3	22,1	102
	Всего за ужин	590	19,8	20,2	87,9	557
	Ужин 2					
470	Кисломолочный напиток	200	3,7	3,8	7,8	81
580	Кондитерские изделия	18	0,9	1,0	12,1	58
	Всего за ужин 2	218	4,6	4,8	19,9	139
	Итого за день:		92,5	94,7	399,4	2748
	ДЕНЬ 8 - СРЕДА					
	Завтрак					
268	Омлет натуральный	150	10,1	12,1	3,9	225
75	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	26	80
576	Батон	100	7,5	4,9	47,4	261

82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	19,8	44
	Всего за завтрак	570	22,6	23,3	97,1	681
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2,1	6,3	8,9	98
116	Суп из овощей с мясом	250	5,3	5,5	6,4	122
372	Котлеты из птицы припущенные	120	12,8	12,9	13,6	256
380	Капуста тушеная	180	3,6	6,1	43,3	150
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
574	Хлеб ржаной	70	4,2	1,0	25,0	144
573	Хлеб пшеничный формовой	65	3,9	0,5	28,9	152
	Всего за обед	985	32,2	32,4	135,6	962
	Полдник					
550	Манник	100	10,5	11,1	36,0	285
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
	Всего за полдник	385	13,6	13,9	57,9	410
	Ужин					
21	Салат из моркови	100	1,2	6	6,2	84
307	Биточки рыбные	120	8,2	6,8	3,9	102
172	Картофель, тушеный с луком	180	3,4	6,1	15,7	117
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	18,0	89
573	Хлеб пшеничный формовой	45	2,9	0,3	22,1	102
	Всего за ужин	690	19,4	19,9	86,0	578
	Ужин 2					
470	Кисломолочный напиток	200	3,7	3,8	7,8	81
580	Кондитерские изделия	18	0,9	1,0	12,1	58
	Всего за ужин 2	218	4,6	4,8	19,9	139
	Итого за день:		92,4	94,3	396,5	2770
	ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ					
	Завтрак					
235	Каша пшеничная молочная жидкая	200	11,4	6,4	30,7	201
75	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71
79	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	9,6	0,1	99
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
576	Батон	80	5,3	2,0	41,1	181
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Всего за завтрак	615	25,1	27,2	95,5	690
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74
104	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	4,8	8	3,6	120
357	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13,4	11,1	16,8	207
256	Макаронные изделия отварные	190	4,6	5,9	38,4	179
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574	Хлеб ржаной	70	4,2	1	25,0	144
573	Хлеб пшеничный формовой	65	3,9	0,5	28,9	152
	Всего за обед	995	32,5	32,8	136,4	960
	Полдник					
531	Ватрушка с творожным фаршем	80	7,6	8,6	39,8	266
469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107
82	Фрукты свежие	85	0,3	0,3	8,3	37
	Всего за полдник	365	13,7	14,2	57,2	410
	Ужин					
15	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68
375	Плов из отварной птицы	250	11,7	11,9	23,1	225
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	45	3,1	0,6	18,0	89

573	Хлеб пшеничный формовой	45	2,9	0,3	22,1	102
Всего за ужин		640	18,5	18,8	84,8	564
Ужин 2						
470	Кисломолочный напиток	200	3,7	3,8	7,8	81
580	Кондитерские изделия	18	0,9	1,0	12,1	58
Всего за ужин 2		218	4,6	4,8	19,9	139
Итого за день:			94,4	97,8	393,8	2763
ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА						
Завтрак						
285	Пудинг творожный запеченный	150	12,6	15,0	22,2	265
406	Соус молочный сладкий	80	1,9	3,8	6,3	67
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
576	Батон	70	5,2	2	35,9	182
82	Фрукты свежие	185	0,7	0,7	18,1	81
Всего за завтрак		685	23,2	24	96,1	683
Обед						
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3,3	6,4	2,2	80
139	Суп молочный с макаронными изделиями	300	5,6	6,2	29,5	240
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	9,8	12,6	4,7	109
152	Картофель отварной с маслом	180	4,9	9,2	27,9	182
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0	0	19	80
574	Хлеб ржаной	65	5,2	0,9	26,2	134
573	Хлеб пшеничный формовой	55	4,1	0,4	27	128
Всего за обед		1020	32,9	35,7	136,5	953
Итого за день:			56,1	59,7	232,6	1636
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			805,1	829,1	3427,6	23934
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			92,5	95,3	394,0	2751

Примечание: среднее значение за период рассчитано исходя из фактических 8,7 полных дней питания обучающихся

Специалист по питанию _____ Рычков В.В.

Медицинская сестра _____ Панкратова Н.А.

Заведующий производством _____ Романова О.А.