

государственное казенное учреждение для детей- сирот и детей ,
оставшихся без попечения родителей,
"Детский дом №24 "Аврора" ст. Григорополисской

"Утверждаю"
Директор ГКУ "Детский дом №24 "Аврора"
ст. Григорополисской
Новоалександровского района

"25" мая 2022 год

Кулыгина М.А.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (12-23 лет)
В ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (июнь-сентябрь)**

Используемые нормативные документы:

1. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М. П. Могильного
2. Постановление Правительства СК № 202-п от 22.05.2018г
Об утверждении норм и правил материального обеспечения детей -сирот и детей , оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявших в период обучения обоих родителей или единственного родителя"
3. Санитарные правила СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4. Санитарные правила СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 23.05.2008 №30
"Об утверждении СанПин 2.3.2.2362-08"
(вместе с "Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3.2.2362-08"
Дополнения и изменения №8 к СанПин 2.4.3259-15
"Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов")
(Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.06.2008.№11805)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с рисовой крупой и маслом слив. (лето-осень)	200/2	4	5	15	120	121,02
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Яйца вареные (лето-осень)	1 шт/40	5	5		63	209
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		617	20	20	96	647	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Ватрушка фруктовая (лето-осень)	100/1шт	1	1	6	37	339
	Итого за Завтрак 2		250	2	2	21	106
Обед	Суп картофельный .. (лето-осень)	300	4	4	32	187	97,03
	Гуляш с соусом. (лето-осень)	100/50	31	30	8	423	260,02
	Макаронные изделия отварные с маслом слив. (лето-осень)	150/5	6	5	37	212	295
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Хлеб ржаной.; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Компот из смеси сухофруктов. (лето-осень)	200			29	115	349
	Итого за Обед		1 105	53	41	176	1277
Полдник	Печенье; (лето-осень)	30	2		15	71	429,01
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
	Итого за Полдник		230	3		40	181
Ужин 1	Тефтели рыбные с соусом (минтай) (лето-осень)	100/50	13	14	14	220	239
	Пюре картофельное... (лето-осень)	150	3	5	22	157	312,01
	Огурец свежий . (лето-осень)	100	1		3	14	71,02
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		775	28	29	120	855	
Ужин 2	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		3 207	112	99	462	3135	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет , смешанный с колбасой или сосисками (лето-осень)	120/8	11	22	2	252	212
	Горошек зеленый консервированный (лето-осень)	50	2		3	20	436
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		553	24	32	86	736	
Завтрак 2							
	Сдоба "Восьмерка" (лето-осень)	80/1 шт	6	1	39	158	337
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
Итого за Завтрак 2		230	7	2	54	227	
Обед							
	Суп - лапша домашняя ... (лето-осень)	300	4	7	19	161	113,01
	Птица тушеная в соусе (лето-осень)	150/25	39	46	4	460	290
	Рис отварной с маслом слив.. (лето-осень)	150/7	4	6	39	227	304,03
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (лето-осень)	200			37	145	358,01
Итого за Обед		1 132	59	61	169	1333	
Полдник							
	Печенье; (лето-осень)	30	2		15	71	429,01
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
Итого за Полдник		230	3		40	181	
Ужин 1							
	Оладьи с повидлом (лето-осень)	150/60	13	14	106	592	296
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		425	13	14	121	648	
Ужин 2							
	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Ряженка 1/0,5л. (лето-осень)	200	6	6	8	60	191
Итого за Ужин 2		230	8	6	23	131	
Итого за день		2 800	114	115	493	3256	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом слив. (лето-осень)	150/5	6	5	37	212	295
	Соус сметанный с томатом (лето-осень)	50	1	4	4	56	331
	Бутерброд с сыром (лето-осень)	42/7/21	8	12	20	225	3
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		590	22	22	117	769	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пирожок с капустой (лето-осень)	70/ 1шт	5	1	34	89	310
Итого за Завтрак 2		220	6	2	49	158	
Обед	Борщ с капустой и картофелем. (лето-осень)	300	3	6	19	149	82,02
	Печень по-строгановски. с соусом (лето-осень)	60/25	16	13	2	183	255,01
	Пюре картофельное... (лето-осень)	150	3	5	22	157	312,01
	Свёкла тушеная в сметанном соусе, (лето-осень)	60/15	2	3	10	64	324,01
	Хлеб ржаной.; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Компот из смеси сухофруктов. (лето-осень)	200			29	115	349
Итого за Обед		1 010	35	29	148	985	
Полдник	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Кофейный напиток с молоком. (лето-осень)	200	4	4	25	147	379
Итого за Полдник		230	6	4	40	218	
Ужин 1	Сырники из творога с молоком сгущенным. (лето-осень)	150/60	29	42	52	528	219
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		510	35	50	100	826	
Ужин 2	Вафли; (лето-осень)	30	1	1	23	106	426,01
	Кефир. (лето-осень)	200	6	6	8	60	386
Итого за Ужин 2		230	7	7	31	166	
Итого за день		2 790	111	114	485	3122	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив. (лето-осень)	200/10	6	12	52	335	174
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		585	17	22	133	799	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	пирожок с черной смородиной (лето-осень)	90/1 шт	7	1	44	178	314
Итого за Завтрак 2		240	8	2	59	247	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями... (лето-осень)	300	4	4	30	182	103,03
	Жаркое по-домашнему с соусом. (лето-осень)	175/70	3	1	26	130	259
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
Итого за Обед		1 045	20	7	151	762	
Полдник	Молоко кипяченое. (лето-осень)	200	6	6	9	116	385
	Вафли; (лето-осень)	30	1	1	23	106	426,01
Итого за Полдник		230	7	7	32	222	
Ужин 1	Запеканка (рулет) картофельная с мясом и маслом слив. (лето-осень)	140/5	18	21	21	351	284
	Огурец свежий . (лето-осень)	100	1		3	14	71,02
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		610	30	23	105	754	
Ужин 2	Печенье; (лето-осень)	30	2		15	71	429,01
	Ряженка 1/0,5л. (лето-осень)	200	6	6	8	60	191
Итого за Ужин 2		230	8	6	23	131	
Итого за день		2 940	90	67	503	2915	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Колбаса (вареная) отварная с маслом слив.. (лето-осень)	80/10		8		66	275
	Капуста тушенная. (лето-осень)	50	1	2	5	42	321,01
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		515	12	20	86	572	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Сосиски в тесте в/с 0,80 г (лето-осень)	80/1шт	6	1	39	275	403,06
Итого за Завтрак 2		230	7	2	54	344	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками... (лето-осень)	260/40	12	8	29	247	104,03
	Бефстроганов с соусом и пассеров.луком. (лето-осень)	100/50	33	45	11	521	250,01
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив. (лето-осень)	150/5	9	6	44	269	302
	Хлеб ржаной.; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (лето-осень)	200			37	145	358,01
Итого за Обед		1 005	65	61	187	1499	
Полдник							
	Вафли; (лето-осень)	30	1	1	23	106	426,01
	Кофейный напиток с молоком. (лето-осень)	200	4	4	25	147	379
Итого за Полдник		230	5	5	48	253	
Ужин 1							
	Пельмени "Сибирские" 1-й кат.с маслом слив. (лето-осень)	200/10	33	15		269	392
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		635	41	24	60	643	
Ужин 2							
	Пряники. (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Кефир. (лето-осень)	200	6	6	8	60	386
Итого за Ужин 2		230	8	6	23	131	
Итого за день		2 845	138	118	458	3442	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом слив. (лето-осень)	200/10	6	12	42	294	181,01
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Чай с лимоном. (лето-осень)	200/15/7			15	58	377
Итого за Завтрак 1		567	16	21	115	707	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Вафли; (лето-осень)	30	1	1	23	106	426,01
Итого за Завтрак 2		180	2	2	38	175	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем. (лето-осень)	300	3	6	18	143	84
	Гуляш с соусом. (лето-осень)	100/50	31	30	8	423	260,02
	Картофель запеченый (из отварного). (лето-осень)	150	4	15	30	276	35
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Хлеб ржаной.; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Компот из смеси сухофруктов. (лето-осень)	200			29	115	349
Итого за Обед		1 100	50	53	155	1297	
Полдник	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Полдник		230	8	6	23	131	
Ужин 1	лапшевник с творогом и маслом слив. (лето-осень)	150/5	12	18	35	295	208
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Какао с молоком (лето-осень)	200	4	4	26	149	382
Итого за Ужин 1		465	23	31	102	739	
Ужин 2	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		2 772	105	120	442	3118	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный с маслом слив.. (лето-осень)	100/15	11	22	2	248	210
	Горошек зеленый консервированный . (лето-осень)	50	2		3	20	436
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		530	24	24	86	657	
Завтрак 2	Вафли; (лето-осень)	30	1	1	23	106	426,01
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
Итого за Завтрак 2		230	2	1	48	216	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками... (лето-осень)	260/40	12	8	29	247	104,03
	Плов. (лето-осень)	200	24	20	36	423	265
	Огурец свежий . (лето-осень)	100	1		3	14	71,02
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
	Хлеб ржаной. : (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
Итого за Обед		1 000	49	30	159	1111	
Полдник	Печенье; (лето-осень)	30	2		15	71	429,01
	Молоко кипяченое. (лето-осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за Полдник		230	8	6	24	187	
Ужин 1	Залепанка (рулет) картофельная с субпродуктами (печень говяж. 1 кат.) с маслом слив. (лето-осень)	140/5	16	14	21	276	284,02
	Бутерброд с сыром (лето-осень)	42/7/21	8	12	20	225	3
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		530	31	27	97	777	
Ужин 2	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Ужин 2		230	8	6	23	131	
Итого за день		2 750	122	94	437	3079	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Сосиски отварные с маслом слив.. (лето-осень)	100/10	11	32	2	336	243
	Рис отварной с маслом слив.. (лето-осень)	150/7	4	6	39	227	304,03
	Икра кабачковая. (лето-осень)	50	1	4	4	60	73,1
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с лимоном. (лето-осень)	200/15/7			15	58	377
Итого за Завтрак 1		689	27	44	126	1014	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пончик со сгущенкой (лето-осень)	80/1 шт	11	6	34	237	317
	Итого за Завтрак 2		230	12	7	49	306
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.... (лето-осень)	300	3	6	14	129	88,03
	Птица тушенная в соусе с овощами... (лето-осень)	100/200	31	37	34	500	292,04
	Огурец свежий . (лето-осень)	100	1		3	14	71,02
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной. ; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
Итого за Обед		1 100	47	45	142	1070	
Полдник	Печенье; (лето-осень)	30	2		15	71	429,01
	Какао с молоком (лето-осень)	200	4	4	26	149	382
Итого за Полдник		230	6	4	41	220	
Ужин 1	Пельмени "Сибирские" 1-й кат.с маслом слив. (лето-осень)	200/10	33	15		269	392
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
	Итого за Ужин 1		585	44	25	81	733
Ужин 2	Вафли; (лето-осень)	30	1	1	23	106	426,01
	Кефир. (лето-осень)	200	6	6	8	60	386
Итого за Ужин 2		230	7	7	31	166	
Итого за день		3 064	143	132	470	3509	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом слив. (лето-осень)	200/2	4	5	17	136	120,04
	Яйца вареные (лето-осень)	1 шт/40	5	5		63	209
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		617	20	20	98	663	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Ватрушка фруктовая (лето-осень)	100/1шт	1	1	6	37	339
	Итого за Завтрак 2		250	2	2	21	106
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями... (лето-осень)	300	4	4	30	182	103,03
	Плов. (лето-осень)	200	24	20	36	423	265
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (лето-осень)	200			37	145	358,01
Итого за Обед		950	40	26	173	1106	
Полдник	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Молоко кипяченое. (лето-осень)	200	6	6	9	116	385
Итого за Полдник		230	8	6	24	187	
Ужин 1	Оладьи со сгущенным молоком... (лето-осень)	150/60	17	19	100	641	309
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
	Итого за Ужин 1		425	17	19	115	697
Ужин 2	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		2 702	93	80	440	2828	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом слив.. (лето-осень)	200/8/33	15	17	49	442	204
	Икра кабачковая. (лето-осень)	50	1	4	4	60	73,1
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		656	27	23	134	891	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пирожок с капустой (лето-осень)	70/ 1шт	5	1	34	89	310
Итого за Завтрак 2		220	6	2	49	158	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем. (лето-осень)	300	3	6	19	149	82,02
	Тефтели рыбные с соусом (минтай) (лето-осень)	100/50	13	14	14	220	239
	Рис отварной с маслом слив.. (лето-осень)	150/7	4	6	39	227	304,03
	Капуста тушенная. (лето-осень)	50	1	2	5	42	321,01
	Хлеб ржаной.; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Компот из смеси сухофруктов. (лето-осень)	200			29	115	349
Итого за Обед		1 057	32	30	172	1070	
Полдник							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Печенье; (лето-осень)	30	2		15	71	429,01
Итого за Полдник		180	3	1	30	140	
Ужин 1							
	Пудинг из творога (запеченный) со сгущ.мол. (лето-осень)	150/60	24	34	71	540	327
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		585	35	44	152	1004	
Ужин 2							
	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
Итого за Ужин 2		230	8	6	23	131	
Итого за день		2 928	111	106	560	3394	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с гречневой крупой и маслом слив. (лето-осень)	200/2	5	5	17	133	121,03
	Бутерброд с сыром (лето-осень)	42/7/21	8	12	20	225	3
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		587	20	18	93	634	
Завтрак 2							
	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Сосиски в тесте в/с 0,80 г (лето-осень)	80/1шт	6	1	39	275	403,06
Итого за Завтрак 2		230	7	2	54	344	
Обед							
	Суп картофельный.. (лето-осень)	300	4	4	32	187	97,04
	Рулет с луком и яйцом с соусом (лето-осень)	100/25	14	13	13	223	277
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом слив.. (лето-осень)	150/5		4		37	302
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Хлеб ржаной.; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (лето-осень)	200			37	145	358,01
Итого за Обед		1 080	30	23	152	932	
Полдник							
	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
Итого за Полдник		230	3		40	181	
Ужин 1							
	Жаркое по-домашнему с соусом. (лето-осень)	175/70	3	1	26	130	259
	Огурец свежий . (лето-осень)	100	1		3	14	71,02
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		720	15	11	110	608	
Ужин 2							
	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		3 077	81	61	458	2768	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом слив. (лето-осень)	200/10	6	12	52	335	174
	Яйца вареные (лето-осень)	1 шт/40	5	5		63	209
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Завтрак 1		625	22	27	133	862	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Сдоба "Восьмерка" (лето-осень)	80/1 шт	6	1	39	158	337
	Итого за Завтрак 2	230	7	2	54	227	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем. (лето-осень)	300	3	6	18	143	84
	Котлеты или биточки рыбные (из минтая) с соусом. (лето-осень)	100/50	15	16	21	271	234,02
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив. (лето-осень)	150/5	9	6	44	269	302
	Огурец свежий . (лето-осень)	100	1		3	14	71,02
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной.; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Компот из смеси сухофруктов. (лето-осень)	200			29	115	349
Итого за Обед		1 105	39	30	181	1129	
Полдник	Вафли; (лето-осень)	30	1	1	23	106	426,01
	Ряженка 1/0,5л. (лето-осень)	200	6	6	8	60	191
	Итого за Полдник	230	7	7	31	166	
Ужин 1	Поджарка. (лето-осень)	100	32	31	6	438	251
	Картофель запеченый (из отварного). (лето-осень)	150	4	15	30	276	35
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		725	48	56	121	1201	
Ужин 2	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Кефир. (лето-осень)	200	6	6	8	60	386
	Итого за Ужин 2	230	8	6	23	131	
Итого за день		3 145	131	128	543	3716	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Сосиски отварные с маслом слив.. (лето-осень)	100/10	11	32	2	336	243
	Капуста тушенная. (лето-осень)	50	1	2	5	42	321,01
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с лимоном. (лето-осень)	200/15/7			15	58	377
Итого за Завтрак 1		542	23	44	88	844	
Завтрак 2	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
	Итого за Завтрак 2		180	3	1	30	140
Обед	Суп картофельный с пельменями.. (лето-осень)	240/60	14	6	25	217	110,02
	Птица тушенная в соусе с овощами... (лето-осень)	100/200	31	37	34	500	292,04
	Огурец свежий . (лето-осень)	100	1		3	14	71,02
	Хлеб пшеничный. (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной.; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (лето-осень)	200			37	145	358,01
Итого за Обед		1 100	57	45	165	1193	
Полдник	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Вафли; (лето-осень)	30	1	1	23	106	426,01
	Итого за Полдник		180	2	2	38	175
Ужин 1	Запеканка (рулет) картофельная с мясом и маслом слив. (лето-осень)	140/5	18	21	21	351	284
	Бутерброд с сыром (лето-осень)	42/7/21	8	12	20	225	3
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
	Итого за Ужин 1		530	33	34	97	852
Ужин 2	Печенье; (лето-осень)	30	2		15	71	429,01
	Ряженка. 1/0,5л (лето-осень)	200	6	6	8	60	
	Итого за Ужин 2		230	8	6	23	131
Итого за день		2 762	126	132	441	3335	

Рацион: Школьники 12-23 лет лето-осень

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Макаронные изделия запеченные с яйцом и маслом слив. (лето-осень)	150/5	9	13	38	300	203,08
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной. (лето-осень)	25	2		9	54	402
	Кофейный напиток с молоком. (лето-осень)	200	4	4	25	147	379
Итого за Завтрак 1		430	19	17	96	614	
Завтрак 2	Печенье; (лето-осень)	30	2		15	71	429,01
	Сок натуральный 0,95 (лето-осень)	200	1		25	110	389
Итого за Завтрак 2		230	3		40	181	
Обед	Суп картофельный с горохом... (лето-осень)	300	11	10	41	224	102,06
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (скумбрия) (лето-осень)	150/50	36	57	9	616	232
	Картофель отварной с маслом слив.. (лето-осень)	150/5	3	5	24	162	38
	Помидор свежий (лето-осень)	100	1		4	23	71
	Хлеб пшеничный (лето-осень)	100	8	1	49	226	
	Хлеб ржаной; (лето-осень)	100	3	1	17	91	430
	Компот из смеси сухофруктов. (лето-осень)	200			29	115	349
Итого за Обед		1 155	62	74	173	1457	
Полдник	Яблоко (лето-осень)	150/1шт	1	1	15	69	
	Пряники . (лето-осень)	30	2		15	71	325
Итого за Полдник		180	3	1	30	140	
Ужин 1	Рагу из птицы с соусом (лето-осень)	175	15	19	17	301	289
	Огурец свежий . (лето-осень)	100	1		3	14	71,02
	Масло сливочное. (лето-осень)	10		8		75	14
	Хлеб пшеничный..... (лето-осень)	50	4		24	113	
	Хлеб ржаной (лето-осень)	50	3	1	17	107	
	Чай с сахаром. (лето-осень)	200/15			15	56	376
Итого за Ужин 1		600	23	28	76	666	
Ужин 2	Йогурт термостат 1/230гр. (лето-осень)	230/ 1шт	6	7	9	69	440,01
Итого за Ужин 2		230	6	7	9	69	
Итого за день		2 825	116	127	424	3127	
Итого за период		40 607	1593	1493	6616	44744	
Среднее значение за период			113,8	106,6	472,6	3196	

Составил: бухгалтер  С.И.СтеблецоваСогласовано: шеф-повар  Е.В.Момотовамедсестра  Е.М.Сечко