

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

**МБОУ "БАХЧИСАРАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**



В. Бурдуша

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:
**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ (ГКФХ)**

Помогалов И.Н.



от 22.11.2021

**МЕНИЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**
(возрастная категория с 12 лет и старше)

/ Горячий завтрак и обед /

2021 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком ступенным	150	24,84	18,79	47,60	459,00	223
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	360	29,99	19,76	88,09	654,61	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25	302
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Овощи по -селону	100	1,23	0,09	11,48	81,70	62
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за обед:	857	26,59	18,12	110,83	774,40	
ИТОГО за весь день:		56,58	37,88	198,92	1429,01	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Итого за завтрак:	470	16,17	14,83	51,69	417,61	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	82
Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	22,69	15,07	321,82	294
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,72	78,00	ПП
Соус томатный с овощами	50	0,74	3,54	6,29	59,95	349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,18	25,02	103,50	342
Итого за обед:	910	29,86	41,43	125,66	1005,17	
ИТОГО за весь день:		46,03	56,26	177,35	1422,78	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	4,98	10,46	32,62	245,02	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Итого за завтрак:	475	16,86	17,97	71,41	516,52	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,88	114,00	97
Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	100	21,33	23,47	0,45	298,18	288
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,08	28,81	119,52	376
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за обед:	880	34,72	39,72	125,28	1016,04	
ИТОГО за весь день:		51,58	57,69	196,69	1532,56	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	467	19,51	12,30	67,40	458,82	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Мясо тушенное с овощами в соусе	160	16,20	13,28	11,03	228,00	274
Овощи по - сезону	100	0,85	50,45	2,58	59,10	21
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	760	28,08	69,86	90,07	708,63	
ИТОГО за весь день:		47,59	82,16	157,48	1167,45	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная	90	9,43	11,27	10,29	182,25	288
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Кондитерское изделие	40	2,01	2,27	21,62	114,90	ПП
Итого за завтрак:	505	17,27	30,18	73,92	640,77	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,89	3,01	174,64	104
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302
Овощи по - сезону	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53
Компот из смеси сухофруктов	180	0,12	0,01	25,95	106,20	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	860	30,22	19,86	111,77	831,99	
ИТОГО за день:		47,49	50,04	185,68	1472,76	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет "Драчена"	150	17,13	22,74	9,12	309,00	216
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	430	21,07	25,99	43,06	489,80	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Овощи по - сезону	100	1,23	0,09	11,48	81,70	62
Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	22,69	15,07	321,82	294
Соус томатный с овощами	50	0,74	3,54	6,29	59,95	349
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	917	29,58	36,71	112,81	937,87	
ИТОГО за весь день:		50,65	62,70	155,87	1427,67	

Неделя: вторая

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ЗАВТРАК				
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	490	21,15	17,33	103,18	658,32	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	100	10,41	12,86	10,18	205,00	288
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	875	20,14	33,02	97,69	787,83	
ИТОГО за весь день:		41,30	50,35	200,86	1446,15	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ЗАВТРАК				
		Б	Ж	У		
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Овощи по - сезону	60	0,99	2,47	4,38	43,74	53
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	530	26,17	21,24	75,60	585,49	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,67	14,89	17,20	269,33	292
Овощи по- сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
Компот из свежих плодов	180	0,32	0,04	24,98	102,42	342
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	810	25,73	20,99	90,03	658,70	
ИТОГО за весь день:		51,90	42,23	165,63	1244,19	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б Ж У					
		Б	Ж	У	У		
ЗАВТРАК							
Голубцы ленивые	170	15,00	9,99	21,53	232,69	298	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Кондитерское изделие	40	2,01	2,27	21,62	114,90	III	
Итого за завтрак:	437	20,29	12,67	72,66	482,59		
ОБЕД							
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83	
Каша рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302	
Тефтели мясные I вариант	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278	
Овощи по -сезону	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,08	28,81	119,52	376	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Итого за обед:	870	24,44	24,47	134,45	870,17		
ИТОГО за весь день:		44,73	37,14	207,11	1352,76		

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б Ж У					
		Б	Ж	У	У		
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395	
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338	
Итого за завтрак:	570	19,58	17,19	97,75	628,14		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	101	
Рыба, припущенная в молоке	100	14,03	9,53	2,85	153,33	228	
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312	
Овощи по -сезону	100	1,06	0,17	8,52	39,90	59	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Сок фруктовый, овощной	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389	
Итого за обед:	860	27,09	22,74	94,42	703,61		
ИТОГО за весь день:		46,67	39,93	192,16	1331,75		

Неделя: третья

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б		Ж			
		Б	Ж	У	У		
ЗАВТРАК							
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291	
Овощи по - сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50		
Кондитерское изделие	35	2,01	2,27	21,62	114,90	III	
Итого за завтрак:	505	22,25	14,67	93,64	596,22		
ОБЕД							
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96	
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,67	14,89	17,20	269,33	292	
Овощи по - сезону	100	1,31	3,25	6,47	60,4	46	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14	342	
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338	
Итого за обед:	1000	30,21	25,20	134,80	892,22		
ИТОГО за весь день		52,46	39,86	228,44	1488,44		

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б		Ж			
		Б	Ж	У	У		
ЗАВТРАК							
Сырники из творога с молоком стуженым	170	26,33	21,78	41,63	468,71	292	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	
Итого за завтрак:	470	29,66	24,67	67,75	616,11		
ОБЕД							
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302	
Овощи по - сезону	100	0,85	5,05	2,58	59,10	21	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14	342	
Итого за обед:	860	23,64	19,04	116,61	757,49		
ИТОГО за весь день:		53,29	43,71	184,36	1373,60		

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

13 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлеты рубленые из птши	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Пирожок печеный	100	5,46	5,16	45,91	252,00	406
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	555	19,89	32,78	94,35	754,37	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,34	5,51	2,41	139,71	104
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Кондитерское изделие	40	2,01	2,27	21,62	114,90	ПП
Итого за обед:	670	27,10	22,25	113,63	816,91	
ИТОГО за весь день:		46,98	55,03	207,97	1571,28	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 и старше						

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	5,89	10,46	31,61	245,02	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Итого за завтрак:	475	17,77	17,97	70,40	516,52	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,88	114,00	97
Голубцы ленивые	210	18,53	12,34	26,59	287,44	298
Сок фруктовый, овощной	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Кондитерское изделие	40	2,01	2,265	21,618	114,9	ПП
Итого за обед:	750	28,13	18,09	107,77	715,36	
ИТОГО за день:		45,90	36,06	178,17	1231,88	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 и старше						

15 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	У	У			
ЗАВТРАК									
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58		178,61	312		
Котлета мясная с соусом	90	9,30	11,27	9,89		147,38	268		
Овощи по - сезону	60	0,99	2,47	4,38		43,74	53		
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20		41,00	393		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00			
Итого за завтрак:	527	16,77	23,63	62,37		504,73			
ОБЕД									
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	6,39	17,70		164,86	84		
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64		243,75	302		
Гуляши из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27		164,00	246		
Овощи по- сезону	100	1,31	3,25	6,47		60,40	45		
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49		70,50			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,20			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43		108,36	376		
Итого за обед:	850	31,49	28,72	117,02		864,07			
ИТОГО за весь день:		48,27	52,35	179,39		1368,80			
Неделя: четверг									
Возрастная категория: с 12 и старше									
16 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	У	У			
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная	205	7,25	11,44	36,17		278,21	182		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00			
Пирожок печеный	75	4,11	1,35	41,43		194,00	406		
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00		125,11	397		
Итого за завтрак:	500	17,30	13,86	122,92		691,32			
ОБЕД									
Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,02	30,50		232,13	108		
Тефтели II вариант	130	6,88	16,49	9,99		226,00	279		
Овощи по- сезону	100	1,42	6,03	6,28		85,00	55		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,50			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,20			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20		41,00	393		
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90		182,40	338		
Итого за обед:	937	23,42	31,37	131,04		936,23			
ИТОГО за весь день:		40,73	45,23	253,95		1627,55			

Прием пищи, наименование блюда		17 день					№ рецептуры	
		Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y		
ЗАВТРАК								
Оладьи с яблоками со стученным молоком	170	12,03	12,23	68,73	433,00	403		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392		
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338		
Итого за завтрак:	470	12,57	12,73	90,48	529,40			
ОБЕД								
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102		
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25	302		
Печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	255		
Овощи по - сезону	100	0,85	5,05	2,58	59,10	21		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20			
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14	342		
Итого за обед:	860	33,28	25,71	120,75	886,44			
ИТОГО за весь день:		45,85	38,44	211,23	1415,84			
Неделя: четвертая								

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда		18 день					№ рецептуры	
		Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y		
ЗАВТРАК								
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312		
Овощи по - сезону	60	0,79	1,95	3,88	36,24	46		
Тфтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	239		
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50			
Итого за завтрак:	537	15,49	19,17	67,40	510,60			
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	82		
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309		
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290		
Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,72	78,00	ПП		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376		
Итого за обед:	860	25,85	26,36	109,21	794,26			
ИТОГО за весь день:		41,34	45,53	176,61	1304,86			
Неделя: четвертая								

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	19 день					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)						
		Б	Ж	У	Y	У		
ЗАВТРАК								
Запеканка манная с изюмом со стухенным молоком	170	8,40	7,74	53,69		318,75	186	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		70,50		
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36		91,00	395	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76		56,40	338	
Итого за завтрак:	500	14,10	10,93	94,30		536,65		
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11		85,75	101	
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70		209,62	143	
Котлета мясная	100	10,48	12,53	11,44		202,50	288	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,18	25,02		103,50	342	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,20		
Пирожок печеный	75	4,11	1,35	41,43		194,00	406	
Итого за обед:	830	24,53	33,75	132,04		941,57		
ИТОГО за весь день:		38,63	44,68	226,34		1478,22		

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	20 день					Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)						
		Б	Ж	У	Y	У		
ЗАВТРАК								
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64		243,75	302	
Печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52		185,0	255	
Овощи по - сезону	60	49,02	3,00	5,07		51,42	47	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00		
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20		41,00	393	
Итого за завтрак:	537	74,16	18,92	76,76		615,17		
ОБЕД								
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44		117,00	83	
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58		178,61	312	
Рыба, запеченная с морковью	100	8,26	8,05	11,76		152,50	253	
Овощи по-сезону	100	1,31	3,25	6,47		60,4	45	
Сок фруктовый, овощной	180	0,90	0,00	18,18		76,32	389	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,50		
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,20		
Итого за обед:	860	21,67	26,63	102,60		754,53		
ИТОГО за день:		95,83	45,55	179,35		1369,70		