



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ многопрофильной  
гимназии №13

Тымченко Е.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
в осенне-зимний период  
МАОУ многопрофильной гимназии № 13  
для учащихся с 11 до 18 лет**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20,  
Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
94//2013	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,20	12,50	7,50	147
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -15					
260//2013	<b>Каша "Дружба"</b>	200	5,26	11,66	25,06	226
	Крупа рисовая -15					
	Крупа пшено - 11					
	Молоко - 102					
	Сахар - 5					
	Масло сливочное -10					
501//2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,20	2,70	15,90	79
	Кофейный напиток - 5					
	сахар - 10					
	молоко - 100					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
112//2013	<b>Фрукт по сезону (мандарин)</b>	150	0,75	0,30	11,25	57
	Мандарин - 150					
518//2013	<b>Сок фруктовый</b>	200	1,00	0,20	0,20	92
	Сок яблочный - 200					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		12,73	27,60	66,59	636
	<b>Обед</b>					
59//2003	<b>Салат из свежих огурцов с раст маслом</b>	100	0,73	8,42	2,40	88
	огурцы свежие - 114					
	масло растительное - 10					
111//2017	<b>Суп с макаронными изделиями</b>	250	2,39	5,08	13,00	117
	Вермишель - 20					
	Морковь - 12,5 (10)					
	Лук репчатый - 12 (10)					
	томатное пюре - 1,5					

	Масло растительное-5					
244/2017	<b>Плов из отварной говядины</b>	200	20,40	19,11	32,51	396
	Говядина - 146,67 (108)					
	Крупа рисовая - 45,33					
	Лук репчатый - 7,94 (6,67)					
	Масло растительное - 6,67					
	Морковь - 13,34 (10,67)					
508//2013	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,50	0,00	27,00	110
	смесь сухофруктов - 25 (30,5*)					
	сахар - 15					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		29,00	34,13	105,53	868
	<b>ВСЕГО за день</b>		41,73	61,73	172,12	1504,00

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	135	21,60	22,68	21,51	383
	творог - 126,9					
	крупa манная - 8,64 или мука пшен. - 10,8					
	молоко - 32,4					
	яйцо - 3,04					
	сахар - 8,73					
	сметана - 4,68					
	сухари- 4,68					
	масло сливочное- 4,68					
	соль - 1,27					
481//2013	молоко сгущеное - 20	20	1,44	1,70	11,10	65,6
433//2003	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,05	15,01	57
	чай - 1					
	Сахар - 15					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		26,06	25,25	64,59	592,6
	<b>Обед</b>					
4//2013	<b>Салат из белокоч. капусты с морковью</b>	100	1,60	10,10	9,60	136
	Капуста белокочанная - 106 (84)					
	Морковь - 13 (10)					
	Масло растительное - 10					
	Сахар - 5					
	Лимонная кислота 0,1					
101//2017	<b>Суп картофельный с крупой</b>	250	2,00	2,71	12,11	86
	картофель - 100 (75)					
	крупa рисовая - 5					

	морковь - 12,5 (10)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	Масло растительное - 2,5					
270//2017	<b>Котлеты Московские</b>	112,2	13,20	31,64	10,27	378
	говядина (котлетное мясо) - 82,93 (60,98)					
	жир-сырец говяжий - 12,2					
	хлеб пшеничный - 17,07					
	лук репчатый - 1,45					
	сухари - 4,88					
	соль - 1,46					
	масло растительное - 4,88					
	масло сливочное - 12,2					
443//2003	<b>Картофельное пюре</b>	180	3,89	6,71	26,46	187
	картофель - 205,2 (151,5)					
	молоко - 28,44 (27)					
	масло сливочное - 6,3					
	соль - 3,6					
508//2013	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,50	0,00	27,00	110
	смесь сухофруктов - 25 (30,5*)					
	сахар - 15					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		26,17	52,68	116,06	1054
	<b>ВСЕГО за день</b>		52,23	77,93	180,65	1646,60

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
290//2017	<b>Птица, тушенная в соусе</b>	100	12,12	11,52	2,93	164
	курица - 109 (75)					
	или цыпленок - 107 (75)					
	Масло растительное - 2					
330//2017	<b>Соус сметанный</b>					
	сметана - 12,5					
	мука пшеничная - 3,75					
447//2003	<b>Макаронные изделия отварные</b>	180	6,57	5,98	41,75	254
	макаронные изделия - 61,11					
	масло сливочное - 6,3					
	соль - 9					
44//2003	<b>Салат из белокоч. капусты с огурцами</b>	100	1,70	5,10	9,57	92
	Капуста белокочанная - 89 (68,8)					
	Огурцы свежие 19,21 (18,3)					
	Масло растительное -5					
	Сахар - 3					
	лимонная кислота - 0,3					
	зелень - 3,3					
	соль - 1,3					
512/2013	<b>Компот из кураги</b>	200	1,30		23,73	96
	Курага - 20 (37)					
	Сахар- 15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,30	53
	Батон нарезной - 20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		24,51	23,42	94,96	694
	<b>Обед</b>					
22//2013	<b>Салат из свежих помидоров</b>	100	1,00	10,20	3,50	110
	Помидоры свежие - 108 (91)					

	Масло растительное - 10					
	соль - 2					
96//2017	<b>Рассольник ленинградский</b>	250	2,02	5,09	11,98	107
	картофель-100 (75)					
	крупа перловая - 5					
	лук репчатый -6 (5)					
	морковь - 12,5 (10)					
	огурцы соленые - 16,75 (15)					
	масло растительное - 5					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
159//2003	<b>Зразы школьные</b>	100	14,57	15,50	14,00	255
	говядина - 86,7 (63,3)					
	хлеб пшеничный - 13,3					
	лук репчатый - 20,7 (17,34)					
	масло сливочное - 9,33					
	яйцо - 8,33					
	сухари панировочные - 8,33					
	соль - 0,83					
414//2013	<b>Рис отварной</b>	180	4,43	7,29	40,57	245
	крупа рисовая - 64,8					
	масло сливочное - 8,1					
455//2003	<b>Соус красный основной</b>	50	0,41	0,86	3,11	22
	масло сливочное - 1					
	мука пшеничная - 2,5					
	томатная паста - 1,5					
	морковь - 5 (4)					
	лук репчатый - 1,2 (1)					
	сахар - 0,75					
	соль - 0,5					
389//2017	<b>Сок абрикосовый</b>	200	1,00	0,00	25,40	106
	Сок абрикосовый - 200					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	22
	Хлеб ржаной - 30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		28,67	41,96	129,54	988
	<b>ВСЕГО за день</b>		53,18	65,38	224,50	1682,00

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
309//2013	<b>Омлет с сыром</b>	150	20,35	30,64	3,21	371
	яйцо - 2,143 шт (85,71)					
	молоко - 53,57					
	Сыр - 33,21 (32,14)					
	масло сливочное - 16,07					
	соль - 1,07					
478/2013	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	10	0,05	8,25	0,08	75
	Масло сливочное - 10					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
433//2003	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,05	15,01	57
	чай - 1					
	Сахар - 15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		23,42	39,76	35,27	589,8
	<b>Обед</b>					
59//2003	<b>Салат из свежих огурцов с раст маслом</b>	100	0,73	8,42	2,40	88
	огурцы свежие - 94,52 (92,67)					
	масло растительное - 10					
	соль - 0,5					
149//2013	<b>Суп картофельный</b>	250	2,20	2,95	14,70	94
	картофель - 133,25					
	морковь - 12,5					
	лук репчатый - 12					
	томатное пюре - 2,5					
	масло растительное - 2,5					
204//2003	<b>Котлеты рубленные из индейки</b>	100	24,92	20,06	32,72	330
	филе индейки - 74					
	внутренний жир - 4					
	хлеб пшеничный - 18					
	сухари панировочные - 109					
	соль - 2					



	масло сливочное - 6					
317//2003	<b>Рагу из овощей</b>	180	3,29	7,18	19,04	157
	картофель - 76,61 (57,6)					
	морковь - 36 (28,8)					
	лук репчатый-17,14 (14,4)					
	капуста белокочанная - 76,68 (60,84)					
	масло сливочное - 7,2					
	соус красный основной - 54					
	бульон или вода - 54					
	масло сливочное - 1,08					
	мука пшеничная - 2,7					
	томатная паста - 1,62					
	морковь - 5,4 (4,32)					
	лук репчатый - 1,29 (1,08)					
	Сахар - 0,81					
	лавровый лист - 0,144					
	соль - 1,08					
383//2003	<b>Кисель плодово-ягодный (из концентрата)</b>	200			9,98	119
	Кисель из концентрата - 24					
	сахар - 10					
	лимонная кислота - 0,2					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		36,12	40,13	109,46	945
	<b>ВСЕГО за день</b>		59,54	79,89	144,73	1534,80

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
267//2013	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	7,80	9,46	35,80	284
	Крупа пшеничная - 40					
	Молоко - 112					
	Сахар - 5					
	Масло сливочное - 5					
91//2013	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	5,00	8,10	7,40	123
	сыр "Голландский" - 16,5 (15)					
	батон нарезной -15					
	масло сливочное - 5					
112//2013	<b>Фрукты по сезону (банан)</b>	200	3,00	1,00	42,00	192
	банан - 200					
508//2013	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,50	0,00	27,00	110
	смесь сухофруктов - 25 (30,5*)					
	сахар - 15					
	Сахар - 25					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		17,62	18,80	118,88	744
	<b>Обед</b>					
7//2013	<b>Салат из моркови</b>	100	1,10	10,10	9,10	132
	Морковь - 110 (88)					
	Масло растительное - 10					
	сахар - 3					
142//2013	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	250	2,72	4,54	20,54	137
	картофель - 40 (30)					
	капуста свежая - 62,5 (50)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	морковь -15,62 (12,5)					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					

	соль - 1,25					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
173/2003	<b>Котлеты студенческие</b>	100	34,35	22,89	27,78	354
	говядина (котлетное мясо) - 26,86 (24,62)					
	индейка филе - 48,46 (46,15)					
	хлеб пшеничный - 15,38					
	лук репчатый - 54,92 (46,15)					
	масло сливочное - 6,15					
	яйцо - 6,15					
	соль - 1,23					
	перец душистый - 0,15					
	сухари панировочные - 7,69					
	масло сливочное - 6,15					
443//2003	<b>Картофельное пюре</b>	180	3,89	6,71	26,46	187
	картофель - 205,2 (151,5)					
	молоко - 28,44 (27)					
	масло сливочное - 6,3					
	соль - 3,6					
433//2003	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,05	15,01	57
	чай - 1					
	Сахар - 15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		47,50	47,31	129,87	1040,20
	<b>ВСЕГО за день</b>		65,12	66,11	248,75	1784,20

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
260//2013	<b>Каша Дружба</b>	200	5,26	11,66	25,06	226
	Крупа рисовая - 15					
	Крупа пшено - 11					
	Молоко - 102					
	Сахар - 5					
	Масло сливочное - 10					
62//2013	<b>Салат из моркови с курагой</b>	100	1,60	0,10	15,10	68
	морковь -116,8 (93,4)					
	курага - 6,7 (10*)					
	сахар - 5					
497//2013	<b>Какао с молоком (2 вариант)</b>	200	5,00	4,40	0,70	186
	Какао-порошок - 5					
	Молоко - 130					
	Сахар - 25					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
112//2013	<b>Фрукт по сезону (груша)</b>	200	0,80	0,60	20,60	94
	груша - 200					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,48	17,58	78,43	661
	<b>Обед</b>					
72//2003	<b>Салат картофельный с раст.маслом</b>	100	1,70	8,55	9,28	123
	картофель - 56,5					
	огурцы соленые - 31,33					
	масло растительное - 8,33					
	лук репчатый - 11,83					
	зеленый горошек - 25,67					
	соль - 1					
99//2017	<b>Суп из овощей</b>	250	1,59	4,99	9,15	95

	капуста - 25 (20)					
	картофель - 66,5 (50)					
	морковь - 12,5 (10)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	горошек зеленый консер. - 11,5 (7,5)					
	масло растительное - 5					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
371//2013	<b>Бифштекс рубленый паровой</b>	100	29,14	18,14	3,00	291
	говядина - 176,5 (129,86)					
	масло сливочное - 2,57					
435//2013	соус молочный - 43:	43	1,47	3,00	3,81	48
	молоко - 43					
	мука пшеничная - 2,15					
	масло сливочное - 2,15					
	сахар - 0,43					
439//2003	<b>Капуста тушеная (свежая)</b>	180	4,27	5,44	18,11	139
	капуста белокочанная свежая - 257,94					
	масло сливочное - 6,3					
	морковь - 4,5					
	лук репчатый - 8,64					
	томатная паста - 3,24					
	лимонная кислота - 0,16					
	мука пшеничная - 2,16					
	сахар - 5,4					
	соль - 1,8					
389//2017	<b>Сок абрикосовый</b>	200	1,00	0,00	25,40	106
	Сок абрикосовый - 200					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		36,66	48,71	172,14	1452
	<b>ВСЕГО за день</b>		52,14	66,29	250,57	2113,00

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
266//2013	<b>Каша из хлопьев овсян."Геркулес" жидкая</b>	200	7,16	9,40	28,80	228
	крупка геркулес - 30,8					
	молоко - 118					
	сахар -5					
	масло сливочное - 5					
91//2013	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	5,00	8,10	7,40	123
	сыр "Голландский" 16,5					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	<b>Какао с молоком (2 вариант)</b>	200	5,00	4,40	0,70	186
	Какао-порошок - 5					
	Молоко - 130					
	Сахар - 25					
112//2013	<b>Фрукт по сезону (груша)</b>	200	0,80	0,60	20,60	94
	груша - 200					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19,28	22,74	64,18	666
	<b>Обед</b>					
38//2003	<b>Салат "Школьные годы"</b>	100	1,18	5,12	3,52	65
	помидоры св. - 29,5 (25)					
	огурцы св. - 38,49 (36,66)					
	капуста белок.свежая - 43 (34,33)					
	масло растительное - 5					
	соль - 3,3					
118//2003	<b>Суп картофельный с горохом</b>	250	2,72	4,54	20,54	137
	картофель - 66,5 (50)					
	горох -20,25 (20)					
	лук репчатый -12 (10)					
	морковь - 12,5 (10)					

	петрушка(зелень) - 3,4					
	масло сливочное -5					
197//2003	<b>Жаркое по-домашнему из филе индейки</b>	200	24,39	20,32	38,32	358
	филе индейки - 79,3 (77,7)					
	картофель - 152,5 (114,29)					
	лук репчатый-13,6 (11,43)					
	масло сливочное - 5,71					
	томатное пюре - 6,85 (том.паста - 2,74)					
	соль - 1,14					
519//2017	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,70	0,30	22,80	97
	шиповник - 20					
	сахар - 15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		33,97	31,80	115,80	814
	<b>Полдник</b>					
	<b>ВСЕГО за день</b>		53,25	54,54	179,98	1480,00

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
268//2013	<b>Каша молочная рисовая ( жидкая)</b>	200	5,54	8,62	32,40	230
	крупа рисовая - 30,80					
	молоко - 118					
	сахар - 5					
	масло сливочное - 5					
100//2013	<b>сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3,95	3,95	0,00	52
	сыр сычуж.тверд.с жирн.не более 55% - 16,5					
394//2003	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,21	0,21	15,27	62
	яблоки - 61,3 (54)					
	сахар -10					
	кислота лимонная - 0,2					
112.6//2013	<b>Фрукт по сезону (банан)</b>	200	3,00	1,00	42,00	192
	банан - 200					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной-20					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,52	14,60	106,64	623
	<b>Обед</b>					
50//2013	<b>Салат из свеклы отварной</b>	100	1,50	5,50	8,40	89
	свекла - 121 (95*)					
	масло растительное - 5					
142//2013	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	250	1,75	4,98	7,78	83
	картофель - 40 (30)					
	капуста свежая - 62,5 (50)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	морковь -15,62 (12,5)					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					



	соль - 1,25					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
447//2003	<b>Макаронные изделия отварные</b>	180	6,57	5,98	41,75	254
	макаронные изделия - 61,11					
	масло сливочное - 6,3					
	соль - 9					
193//2003	<b>Бефстроганов из филе индейки</b>	100	20,40	23,68	21,25	311
	филе индейки - 69,4 (68)					
	лук репчатый - 29 (24)					
	масло сливочное - 7					
	мука пшеничная - 4					
	сметана - 23					
	соль - 1					
501//2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,20	2,70	15,90	79
	Кофейный напиток - 5					
	сахар - 10					
	молоко - 100					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		38,66	45,86	126,06	989
	<b>ВСЕГО за день</b>		54,18	60,46	232,70	1612,00

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
93//2013	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	3,60	5,70	7,40	95
	масло сливочное - 20					
	Батон нарезной - 20					
295//2013	<b>Макаронные изд. отварные с сыром</b>	200	12,10	10,10	34,00	276
	макаронные изделия - 62					
	масса отв.макарон - 175					
	сыр сыч.тв.сорт. - 22 (20)					
	соль - 3,07					
	масло сливочное - 5					
512/2013	<b>Компот из кураги</b>	200	1,30		23,73	96
	Курага - 20 (37)					
	Сахар- 15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной-20					
112//2013	<b>Фрукт по сезону (груша, яблоко)</b>	200	0,80	0,60	20,60	94
	груша (яблоко) -200					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19,12	16,64	92,41	596
	<b>Обед</b>					
76//2013	<b>Винегрет овощной</b>	100	1,30	10,80	6,80	130
	картофель - 29,4 (22)					
	свекла - 19 (15)					
	морковь - 13 (10)					
	огурцы соленые - 19 (15)					
	капуста квашеная - 21,4 (15)					
	лук репчатый - 18 (15)					
	масло растительное - 10					
125//2003	<b>Суп карт. с рыбой</b>	250/25	7,42	4,76	20,00	158
	треска-филе - 34,8 (30,5)					
	картофель - 150					
	масло сливочное- 5					

	морковь -12,5	9				
	лук репчатый -12					
	соль - 0,25					
281//2017	<b>Биточки паровые</b>	100	14,76	12,44	12,18	220
	Говядина(котлетное мясо) - 100 (74)					
	Хлеб пшеничный - 18					
	молоко или вода - 22,03					
	масло сливочное - 4					
326//2017	<b>Соус молочный</b>	50	1,03	2,62	3,55	42
	молоко - 2,5					
	масло сливочное - 2,75					
	мука - 2,75					
	сахар - 0,5					
445/2003	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	10,49	7,94	51,68	32
	крупа гречневая - 83,14					
	масло сливочное - 6,3					
	соль - 0,9					
433//2003	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,20	0,05	15,01	57
	чай - 1					
	Сахар - 15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		40,18	40,13	139,84	796
	<b>ВСЕГО за день</b>		59,30	56,77	232,25	1392,00

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
301//2013	<b>Омлет натуральный</b>	200	17,23	26,77	4,62	326
	яйцо - 123,1					
	молоко - 76,9					
	масло сливочное - 15,38					
	соль - 1,54					
394//2003	<b>Компот из свежих яблок</b>	200	0,21	0,21	15,27	62
	яблоки - 61,3 (54)					
	сахар -10					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	20	1,50	0,58	10,29	52
	Батон нарезной - 20					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34
	Хлеб ржаной - 20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		20,26	27,80	36,86	474
	<b>Обед</b>					
19//2013	<b>Салат из св. помидоров и огурцов</b>	100	0,9	5,1	3,6	64
	помидоры свежие - 56,64 (48)					
	огурцы свежие - 37,75 (35)					
	лук зеленый - 15 (12)					
	или лук репчатый - 14 (12)					
	масло растительное - 5					
	соль - 2					
99/2017	<b>Суп из овощей</b>	250	1,59	4,99	18,30	95
	капуста - 25 (20)					
	картофель - 66,5 (50)					
	морковь -12,5(10)					
	лук репчатый - 12 (10)					
	горошек зеленый консер. - 11,5 (7,5)					
	масло растительное - 5					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
270//2017	<b>Котлеты Московские</b>	112,2	13,20	31,64	10,27	378

	говядина (котлетное мясо) - 82,93 (60,98)					
	жир-сырец говяжий - 12,2					
	хлеб пшеничный - 17,07					
	лук репчатый - 1,45					
	сухари - 4,88					
	соль - 1,46					
	масло растительное - 4,88					
	масло сливочное - 12,2					
443//2003	<b>Картофельное пюре</b>	180	3,89	6,71	26,46	187
	картофель - 205,2 (151,5)					
	молоко - 28,44 (27)					
	масло сливочное - 6,3					
	соль - 3,6					
494//2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,10	0,00	15,20	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	104
	Батон нарезной - 40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		24,92	51,46	104,81	957
	<b>ВСЕГО за день</b>		45,18	79,26	141,67	1431,00

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
406//2013	<b>Плов из отварной птицы</b>	200	15,23	15,15	36,09	341
	курица - 197,61 (175,24/125,72)					
	масло растительное - 10,48					
	лук репчатый - 12,47 (10,48)					
	морковь - 13,11 (10,48)					
	рис - 46,67					
91//2013	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	5,00	8,10	7,40	123
	сыр "Голландский" - 16,5 (15)					
	батон нарезной -15					
	масло сливочное -5					
501//2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,20	2,70	15,90	79
	Кофейный напиток - 5					
	сахар - 10					
	молоко - 100					
112//2013	<b>Фрукт по сезону (яблоко)</b>	200	0,80	0,80	19,60	94
	яблоко - 200					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		25,55	26,99	85,67	672
	<b>Обед</b>					
22//2013	<b>Салат из свежих помидоров</b>	100	1,00	10,20	3,50	110
	Помидоры свежие - 108 (91)					
	Масло растительное - 10					
	соль - 2					
128//2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250	1,83	5,00	10,65	95
	свекла - 50 (40)					
	капуста свежая - 25 (20)					
	картофель - 26,60 (20)					
	морковь - 15,75 (12,5)					
	лук репчатый - 11,9 (10)					

	масло растительное - 5					
	сахар - 2,5					
	томатное пюре - 7,5					
	соль - 1,25					
479//2013	сметана - 10	10	0,26	1,50	0,36	16
345/2013	<b>Котлеты рыбные</b>	100	13,90	2,10	9,60	113
	минтай - 131 (80)					
	хлеб пшеничный - 19					
	молоко или вода - 14					
	яйцо - 0,15 (6)					
	масло сливочное - 2					
	соль - 3					
317//2003	<b>Рагу из овощей</b>	180	3,29	7,18	19,04	157
	картофель - 76,61 (57,6)					
	морковь - 36 (28,8)					
	лук репчатый-17,14 (14,4)					
	капуста белокочанная - 76,68 (60,84)					
	масло сливочное - 7,2					
	соус красный основной - 54					
	бульон или вода - 54					
	масло сливочное - 1,08					
	мука пшеничная - 2,7					
	томатная паста - 1,62					
	морковь - 5,4 (4,32)					
	лук репчатый - 1,29 (1,08)					
	Сахар - 0,81					
	лавровый лист - 0,144					
	соль - 1,08					
519//2013	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,70	0,30	22,80	97
	шиповник - 20					
	сахар - 15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		24,96	17,60	93,07	635
	<b>ВСЕГО за день</b>		50,51	44,59	178,74	1307

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: учащиеся 11 -18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
94//2013	<b>Бутерброд с маслом</b>	35	1,20	12,50	7,50	147
	масло сливочное - 15					
	Батон нарезной - 20					
267//2013	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	200	7,80	9,46	35,80	284
	Крупа пшеничная - 40					
	Молоко - 112					
	Сахар - 5					
62//2013	<b>Салат из моркови с курагой</b>	100	1,60	0,10	15,10	68
	морковь -116,8 (93,4)					
	курага - 6,7 (10*)					
	сахар - 5					
497//2013	<b>Какао с молоком (2 вариант)</b>	200	5,00	4,40	0,70	186
	Какао-порошок - 5					
	Молоко - 130					
	Сахар - 25					
	Батон нарезной - 20					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	35
	Хлеб ржаной - 20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		16,92	26,70	65,78	720
	<b>Обед</b>					
50//2013	<b>Салат из свеклы отварной</b>	100	1,50	5,50	8,40	89
	свекла - 121 (95*)					
	масло растительное - 5					
123//2003	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	270	6,67	6,99	18,45	167
	картофель - 133,2					
	морковь - 12,5					
	лук репчатый - 12					
	томатное пюре - 2,5					
	масло сливочное -5					
	<b>Фрикадельки - 20</b>					
	говядина - 31 (22,8)					
	лук репчатый - 2,38-3,75					
	яйцо - 1,6					



	соль - 0,25					
226/2017	<b>Рыба отварная</b>	100	18,86	4,86	0,90	174
	минтай - 246 (128)					
	морковь - 6 (4)					
	лук репчатый - 6 (4)					
	масло сливочное - 10					
142/2017	<b>Картофель, тушенный в соусе</b>	180	4,90	27,69	33,98	324
	картофель - 221,8 (165,6)					
	Морковь - 10,08 (7,2)					
	Лук репчатый - 8,64 (7,2)					
	масло растительное - 10,08					
	Лавровый лист -0,014					
330//2017	Соус сметанный - 45					
	сметана - 11,25					
	мука пшеничная - 3,38					
389//2017	<b>Сок виноградный</b>	200	0,60	0,40	32,60	136
	сок виноградный - 200					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52
	Хлеб ржаной - 30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3,00	1,16	20,60	105
	Батон нарезной - 40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		37,51	46,96	124,95	1047
	<b>ВСЕГО за день</b>		54,43	73,66	190,73	1767

Зам. директора  
Зав. производством  
Бухгалтер

Калмыков Ю.Г.  
Богрекова В.В.  
Голодяева Л.А.