

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 и старше
ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	2,7	10,25	26,25	215	182
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	18,11	28,15	111,36	766,2	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	10,9	41	293,5	203
	Сердце в соусе	120	25,6	26,1	2	346,6	262/330
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	54-34хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	38,9	50,4	114,3	1074,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,01	78,55	225,66	1840,4	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	200/30	24,72	16,6	56,5	475,3	222
ДЕНЬ 2	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	460
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,7	0	17,5	76	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	32,62	19	124,3	800,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Картофельное пюре	180	3,8	9,9	26,1	226,8	54-11г
	Шницель рыбный натуральный рубленый	120	21,6	15,6	2,1	240	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	35,8	36,2	98,6	950	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68,42	55,2	222,9	1750,5	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 3	Каша молочная (пшеничная)	250	7,5	10,25	41,5	297,5	121
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	21,61	27,95	120,01	814,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Суп кудрявый	250	2,8	3	20,5	121	120
	Овощное рагу с кабачками	180	1,62	7,38	15,3	136,8	182
	Котлета из курицы	120	34,9	8,16	0,6	223,2	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8	Пром
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	49,67	29,64	138,9	1027,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71,28	57,59	258,91	1841,7	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 4	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	200/100	21,4	35,7	4	426,5	54-2о/70
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	61	190	303
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	32,91	53,2	86,41	834,6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100	151
	Каша вязкая (рисовая)	200	3	8	31,6	218	303
	Котлеты (особые)	100	24,9	1,7	2,1	117	269
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142	54-34хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	39,55	21,1	141,7	1005,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			72,46	74,3	228,11	1839,8	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 5	Каша жидкая молочная (кукурузная)	250	6,75	10,25	57,5	352,5	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	19,36	27,75	126,11	822,6	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3	159
	Жаркое по-домашнему	300	26,7	14,7	32,4	375	54-9м
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	2,1	18,1	97,7	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	39,6	31,6	115,5	1074,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,96	59,35	241,61	1896,8	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Вареники ленивые с молоком сгущенным	200/30	27,8	23,4	28,8	443,32	217
	Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	37,41	36,3	81,71	800,52	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	7,3	29,1	199,8	348
	Рыба запеченая	120	11,52	13,6	19,5	252	245
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1030	25,92	31,2	136,2	999	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,33	67,5	217,91	1799,52	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 2	Каша жидкая молочная (манка)	250	6	10,2	38	277,5	182
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	21,41	28,1	123,11	828,7	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90	145
	Каша вязкая (пшеничная)	200	6	8,2	33,2	238	303
	Котлета из курицы	120	10	12,7	14,52	264	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	25,1	31,2	130,82	963,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,51	59,3	253,93	1791,9	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 3	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	200/100	21,4	35,7	4	426,5	54-20/70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	32,91	53,2	57,91	834,6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	10,9	41	293,5	203
	Сердце в соусе	120	25,6	26,1	2	346,6	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	21,2	88	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	42	47,6	109,8	1045,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,91	100,8	167,71	1879,7	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 4	Каша молочная (пшеничная)	250	7,5	10,25	41,5	297,5	303
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	22,11	28,15	120,61	826,7	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100	151
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	54-11г
	Котлеты (особые)	100	24,9	1,7	2,1	117	269
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,3	21,2	88	386
	Кондитерское изделие	50	3,3	4,25	36,2	195,5	Пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	40,68	20,95	124,8	948,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,79	49,1	245,41	1775,2	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	200/30	27,5	20,8	28,6	420,3	242/378
	Сыр в нарезке/Масло сливочное	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 5	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	376
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	38,21	33,7	96,21	839,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Каша вязкая (рисовая)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	303
	Шницель рыбный натуральный рубленый	120	21,6	15,6	2,1	226,8	259
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Кондитерское изделие (пряник)	25	1,7	1,6	17,5	90,5	Пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	35,9	38,1	119	1024,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			74,11	71,8	215,21	1864,1	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	2,7	10,25	26,25	215	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	18,11	28,15	111,36	766,1	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,6	7,1	3	79	70
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90	145
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	48,2	260,4	182
	Биточек из курицы	120	12,62	20,76	14,28	267,6	54-23м
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	388
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	24,22	39,56	136,88	953,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,33	67,71	248,24	1719,2	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 2	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	200/100	21,4	35,7	4	426,5	54-20/70
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	61	190	303
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	32,91	53,2	86,41	834,6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	54-5з
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3	159
	Картофель отварной с зеленью	180	3,6	5,3	29,1	199,8	348
	Котлеты «Московские»	100	13,1	22,7	11,5	305	303
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27	42,6	99,8	1078,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,91	95,8	186,21	1912,7	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 3	Каша жидкая молочная (кукурузная)	250	6,75	10,25	57,5	352,5	182
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	300
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	22,16	28,15	142,61	903,7	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	54-5з
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,7	2,7	16,2	97	156
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	10,9	41	293,5	203
	Тефтели из говядины	100	9,2	18,1	10	240	54-16м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	23,8	39,6	134,6	995,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,96	67,75	277,21	1899,4	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137	15/14
ДЕНЬ 4	Каша жидкая молочная (манка)	250	6	10,2	38	277,5	182
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	303
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	21,41	28,1	123,11	828,7	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	54-5з
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	113
	Каша вязкая (рисовая)	200	3	8	31,6	218	303
	Котлета из курицы	120	34,9	8,16	0,6	223,2	294
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	388
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181	Пром
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	51,65	30,06	141	1055,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			73,06	58,16	264,11	1884,1	

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	200/30	24,72	16,6	56,5	475,3	222
ДЕНЬ 5	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	460
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
	Фрукты свежие	100	0,7	0	17,5	76	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	32,62	19	124,3	800,5	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59	25
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	2	2,4	14,8	90	145
	Картофель отварной с зеленью	200	4	8,1	29,1	199,8	348
	Рыба запеченая	120	11,52	13,6	19,5	252	245
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	24,42	28,6	122,4	907	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,04	47,6	246,7	1707,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			928,08	1010,51	3499,83	27402,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ			61,87	67,37	233,32	1826,83	