

Утверждено
И.о.руководителя ФБНУ ОО «ОКОТСиТ», НПП
И.М.Барт
2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
День: понедельник 1 день
Неделя:
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
384(3)	Каша манная (молочная)	250	10,3	9,45	42,15	295,15
1(3)	Хлеб с маслом	100/15	6,65	26,22	44,16	442,75
424(3)	Яйцо куриное отварное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157
952(2)	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34
II Завтрак		Итого за завтрак	32,77	49,83	101,19	988,24
847(3)	Фрукты порциями	300	2,4	0,6	42	156
		Итого за II завтрак	2,4	0,6	42	156
Обед						
206(2)	Суп гороховый	250	20	18,7	19,75	407,62
618(1)	Тефтели мясные	120	15,07	9,46	13,2	204,6
58	Картофельное пюре	210	4,56	6,55	11,26	173,46
759(1)	Соус красный основной	50	2,46	1,69	2,03	38,83
591(3)	Салат винегрет овощной с растительным маслом	200	3,22	10,38	16,8	183,02
128	Компот из свежих яблок с витамином С	200	7,76	7,76	17,86	69,38
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
		Итого за обед	67,67	57,04	149,7	1443,91
Полдник						
382	Сок	200	1	0	20,2	85,34
18	Печенье	30	1,02	2,65	10,32	69,84
		Итого за полдник	2,02	2,65	30,52	155,18
Ужин						
591(3)	Запеканка творожная со стуженым молоком	120/15	16,39	10,85	11,90	217,60
604(1)	Цыпленок тушеный в томатном соусе	200	32,98	33,4	6,58	457,2
688(3)	Макароны отварные	180	6,59	5,06	31,64	198,58
943(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	30,08	120,26
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
		Итого за ужин	73,21	52,81	144,6	1364,64
II ужин						
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
		Итого за II ужин	7,62	8,13	21,88	197,5
		Всего за день	185,69	171,06	489,89	4305,47

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: вторник 2 день
 Неделя:
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
174	Каша овсяная Геркулес (молочная)	250	10,2	12,3	44,5	330
2	Бутерброд с сыром и маслом	100/40/15	15,97	21,08	55,18	480,50
240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
Итого за завтрак			30,79	38,04	130,92	988,06
II Завтрак						
847(3)	фрукты порциями	300	2,4	0,6	42	156
Итого за II завтрак			2,4	0,6	42	156
Обед						
233	Суп-лапша домашняя с курицей	250	50,5	39,25	241,75	1532,5
486(1)	Рыба тушеная в томате с овощами	275	37,24	24,28	13,97	333,29
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
95(3)	Салат витаминный с растительным маслом	200	2,28	14,30	15,72	200,18
126	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,04	0	26,96	107,44
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за обед			110,03	86,77	411,23	2792,05
Полдник						
943(1)	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	30,08	120,26
399	Блинчики со стуженным молоком	120/15	6,76	6,94	3,13	221,06
Итого за полдник			6,96	6,94	33,21	341,32
Ужин						
85(1)	Сырники творожные со стуженным молоком	110/20	18,89	14,82	14,37	274,9
67	Гороховое пюре	180	10,26	8,64	49,32	324,61
611(1)	Котлета мясная	120	15,07	9,46	13,2	204,6
779(1)	Соус красный основной	50	2,46	1,69	2,03	38,83
945	Чай с сахаром и молоком	200/15/50	1,4	1,6	16,4	5,86
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
Итого за ужин			52,13	39,71	159,72	1219,8
II Ужин						
966	Кефир	200	5,8	5	8	100
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
Итого за II ужин			7,62	8,13	21,48	189,5
Всего за день			209,93	180,19	798,56	5686,73

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий :» Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: среда 3 день
 Неделя:
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
311	Каша кукурузная (молочная)	250	5,83	19,9	40,25	368,6
959(2)	Кисель	200	0,24	0,14	19,6	118
1(3)	Хлеб с маслом	100/15	6,65	26,22	44,16	442,75
Итого за завтрак			12,72	46,26	104,01	929,35
II Завтрак						
847(3)	Фрукты порциями	300	2,4	0,6	42	156
Итого за II завтрак			2,4	0,6	42	156
Обед						
228(3)	Суп крестьянский	250	33,25	51,75	46,25	790
692(1)	Картофель отварной	180	3,47	5,08	19,4	173,32
612(1)	Голубцы мясные	120	5,88	14,4	13,8	205,2
779(1)	Соус красный основной	50	2,46	1,69	2,03	38,83
658	Салат из отварной свеклы с сыром, с растительным маслом	200	9,66	28,8	13,32	353,16
868(1)	Компот из кураги с витамином С	200	1,04	0,26	26,96	107,44
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за обед			70,36	104,48	190,56	2034,95
Полдник						
382	Сок	200	1	0	20,2	85,34
19	Пряник	30	1,77	1,8	23,16	114,67
Итого за полдник			2,77	1,8	43,36	200,01
Ужин						
235(1)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,13	9,18	22,8	184,5
476	Бифштекс	120	9,76	30,25	11,08	194,4
299	Перловка отварная	180	5,47	4,32	38,02	216
759(1)	Соус белый основной	50	0,3	1,76	1,22	24,35
424(3)	Яйцо куриное отварное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157
943(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	1	0,2	20,12	82,2
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
Итого за ужин			55,41	60,71	158,34	1229,45
II ужин						
966	Снежок	200	5,4	5	21,6	158
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
Итого за II ужин			7,22	8,13	35,08	247,5
Всего за день			150,88	221,98	576,35	4797,26

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для общественного питания" (сборник рецептов на продукцию для общественного питания) (сборник

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Мотильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: четверг 4 день
 Неделя:
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
384(3)	Каша пшениная (молочная)	250	7,13	3	4	220,38
8	Бутерброд с колбасой	100/60	16,35	19,2	32,96	369,6
952(2)	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого за завтрак		26,6	24,86	14,18	683,32
II Завтрак						
847(3)	фрукты порциями	300	2,4	0,6	42	156
	Итого за II завтрак		2,4	0,6	42	156
Обед						
30	Борщ на м/б со сметаной	250/15	10,25	4	9,75	203,25
688(3)	Макароны отварные	180	6,59	5,06	31,64	198,58
618(1)	Тефтели мясные	110	15,07	9,46	13,2	204,6
779(1)	Соус красный основной	50	2,46	1,69	2,03	38,83
11 (1)	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	200	20,2	10	10,2	213,8
128	Компот из свежих яблок с витамином С	200	7,76	7,76	17,86	69,38
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
	Итого за обед		76,93	40,47	153,48	1295,44
Полдник						
368	Шарлотка с яблоками	110	4,95	2,86	45,65	229,46
941	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	30,08	120,26
	Итого за полдник		5,15	2,86	75,73	349,72
Ужин						
591(3)	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	16,39	10,85	11,90	217,60
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
604(1)	Цыпленок тушеный в томате	200	32,98	33,4	6,58	457,2
382	Сок	200	1	0	20,2	85,34
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
	Итого за ужин		71,79	54,19	147,11	1382,78
II ужин						
966	Йогурт	200	5,6	4,6	29,72	184,94
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
	Итого за II ужин		7,42	7,73	43,2	274,44
	Всего за день		190,29	130,71	475,7	4141,7

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: пятница 5 день
 Неделя:
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
79	Омлет натуральный	110	8,68	9,97	3,53	137,42
2	Бутерброд с сыром и маслом	100/40/15	15,97	21,08	55,18	480,50
240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
II Завтрак						
847(3)	фрукты порциями	300	2,4	0,6	42	156
Итого за II завтрак						
Обед			2,4	0,6	42	156
204(3)	Рассольник на м/б со сметаной	250/15	13	7,25	20,75	193,25
67	Гречка отварная	180	10,26	5,76	49,32	324,61
486(1)	Рыба тушеная в томате с овощами	275	37,24	24,28	13,97	333,29
95(3)	Салат витаминный с растительным маслом	200	2,28	14,30	15,72	200,18
868(1)	Компот из кураги с витамином С	200	1,04	0,26	26,96	107,44
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за обед						
Подлник			78,42	54,35	195,52	1525,77
382	Сок	200	1	0	20,2	85,34
18	Печенье	30	1,02	2,65	10,32	69,84
Итого за полдник						
Ужин			2,02	2,65	30,52	155,18
85(1)	Сырники творожные со стухенным молоком	110/20	18,89	14,82	14,37	274,9
58	Картофельное пюре	210	4,56	6,55	11,26	173,46
611(1)	Котлета мясная	110	15,07	9,46	13,2	204,6
779(1)	Соус красный основной	50	2,46	1,69	2,03	38,83
424(3)	Яйцо куриное отварное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157
945	Чай с сахаром и молоком	200/15/50	1,4	1,6	16,4	86
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
Итого за ужин						
II ужин			72,13	49,12	122,36	1305,79
965	Молоко пастеризованное	200	5,8	6,4	9,4	120
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
Итого за II ужин						
Всего за день						
			191,86	151,13	503,23	4147,72

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий № 8

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: суббота 6 день

Неделя:

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
386(1)	Каша ячневая (молочная)	250	8,8	9,5	46	307
8	Бутерброд с колбасой	100/60	16,32	19,2	32,96	369,6
952(2)	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34
Итого за завтрак			28,24	31,36	93,14	769,94
II Завтрак						
847(3)	Фрукты порциями	300	2,4	0,6	42	156
Итого за II завтрак			2,4	0,6	42	156
Обед						
186(3)	Щи с картофелем и капустой на м/б со сметаной	250/20	10,43	11,73	6,48	194,78
299	Перловка отварная	180	5,47	4,32	38,02	216
259	Гуляш из мяса птицы	120	19,79	20,04	3,91	274,32
128	Компот из свежих яблок с витамином С	200	7,76	7,76	17,86	69,38
591(3)	Салат винегрет овощной с растительным маслом	200	3,22	10,38	16,8	183,02
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за обед			61,27	56,73	151,87	1304,5
Полдник						
941	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	30,08	120,26
399	Блинчики со стуженным молоком	120/15	6,76	6,94	3,13	221,06
Итого за полдник			6,96	6,94	34,02	341,32
Ужин						
174	Каша овсяная Геркулес (молочная)	250	10,2	12,3	44,5	330
304	Плов из мяса птицы	220	22,2	20,33	36,81	418
424(3)	Яйцо куриное отварное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157
945	Чай с сахаром и молоком	200/15/50	1,4	1,6	16,4	86
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
Итого за ужин			63,55	49,23	162,81	1362
II ужин						
966	Бифилайф	200	5,6	5	8	100
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
Итого за II ужин			7,42	8,13	21,48	189,5
Всего за день			169,84	152,99	505,32	4123,26

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: воскресенье 7 день
 Неделя:

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
235(1)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,13	9,18	22,8	184,5
1(3)	Хлеб с маслом	100/15	6,65	26,22	44,16	442,75
424(3)	Яйцо куриное отварное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157
240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
II Завтрак						
Итого за завтрак			33,1	50,84	98,9	961,81
847(3)	Фрукты порциями	300	2,4	0,6	42	156
Итого за II завтрак			2,4	0,6	42	156
Обед						
206(2)	Суп крестьянский на м/б	250	25	18,7	19,75	407,62
315(3)	Капуста тушеная с мясом	170	37,23	20,74	28,56	436,9
58	Картофельное пюре	130	4,56	6,55	11,26	173,46
79(3)	Салат из отварной свеклы с сыром, с растительным маслом	200	2,66	14,66	12	190
868(1)	Компот из кураги с витамином С	200	1,04	0,26	26,96	107,44
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за обед			85,09	63,41	167,33	1682,42
Полдник						
368	Шарлотка с яблоками	110	4,85	2,86	45,65	229,46
941	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	30,08	120,26
Итого за полдник			5,05	2,86	75,73	349,72
Ужин						
591(3)	Запеканка творожная со ступенным молоком	120/15	16,39	10,85	11,90	217,60
688(3)	Макароны отварные	180	6,59	5,06	31,64	198,58
476	Бифштекс	120	9,76	30,25	11,08	194,4
759(1)	Соус белый основной	50	0,3	1,76	1,84	24,35
382	Сок	200	1	0	20,2	85,34
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
Итого за ужин			51,09	51,42	141,06	1091,27
II ужин						
966	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
Итого за II ужин			7,62	8,13	21,88	197,5
Всего за день			184,35	177,26	546,9	4438,72

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на производство для общепита"

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тугельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: понедельник 8 день
 Неделя:
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
384(3)	Каша манная (молочная)	250	10,3	9,45	42,15	295,15
2	Бутерброд с сыром и маслом	100/40/15	15,97	21,08	55,18	480,50
959(2)	Кисель	200	0,24	0,14	19,6	118
II Завтрак						
847(3)	фрукты порциями	300	26,51	30,67	116,93	893,65
Обед						
89	Рассольник на м/б со сметаной	250/20	4,5	6,5	21,55	162,75
67	Гороховое пюре	180	10,26	8,64	49,32	324,61
611(1)	Котлета мясная	110	15,07	9,46	13,2	204,6
779(1)	Соус красный основной	50	2,46	1,69	2,03	38,83
95(3)	Салат витаминный с растительным маслом	200	2,28	14,30	15,72	200,18
126	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,04	0	26,96	107,44
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за обед			50,21	43,27	197,58	1405,41
Полдник						
382	Сок	200	1	0	20,2	85,34
19	Пряник	30	1,77	1,8	23,16	114,67
Итого за полдник			2,77	1,8	43,36	200,01
Ужин						
85(1)	Сырники творожные со стухенным молоком	110/20	18,89	14,82	14,37	274,90
692(1)	Картофель отварной	180	3,47	5,08	19,40	173,32
618(1)	Тефтели мясные	110	15,07	9,46	13,2	204,6
759(1)	Соус белый основной	50	0,3	1,76	1,84	24,35
941	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	30,08	120,26
424(3)	Яйцо куриное отварное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
Итого за ужин			67,68	46,12	143,99	1325,43
II ужин						
966	Кефир	200	5,8	5	8	100
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
Итого за II ужин			7,62	8,13	21,48	189,5
Всего за день			157,19	130,59	565,34	4170

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на производство для общественного питания" № 13-15 и старше

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: вторник 9 день
 Неделя:
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
311	Омлет с колбасой	135	15,79	20,25	2,3	249,75
1(3)	Хлеб с маслом	100/15	6,65	26,22	44,16	442,75
95223)	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34
II Завтрак		Итого за завтрак	25,56	49,13	60,64	785,84
847(3)	фрукты порциями	300				
Обед		Итого за II завтрак	2,4	0,6	42	156
		Итого за II завтрак	2,4	0,6	42	156
30	Борщ на м/б со сметаной	250/15	10,25	4	9,75	203,25
486(1)	Рыба тушенная в томате с овощами	275	37,24	24,28	13,97	339,46
315	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64
11 (1)	Салат и моркови и яблок с растительным маслом	200	20,2	10	10,2	213,8
128	Компот из свежих яблок с витамином С	200	7,76	7,76	17,86	69,38
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Подник		Итого за обед	94,42	54,98	164,61	1444,53
382	Сок	200	1	0	20,2	85,34
18	Печенье	30	1,02	2,65	10,32	69,84
Ужин		Итого за подник	2,02	2,65	30,52	155,18
591(3)	Запеканка творожная со стуженным молоком	120/15	8,8	9,5	46	307
67	Гречка отварная	180	4,56	6,55	11,26	173,46
604(1)	Цыпленок тушеный в томате	210	5,89	14,4	13,8	205,2
943(1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	1	0,2	20,12	82,2
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
II ужин		Итого за ужин	39,76	35,84	157,61	1177,66
966	Снежок	200	5,4	5	21,6	158
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
Итого за II ужин		Итого за II ужин	7,22	8,13	35,08	247,5
Всего за день		Всего за день	171,38	151,33	490,46	3966,71

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 День: среда 10 день
 Неделя:
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
384(3)	Каша пшенная (молочная)	250	7,13	2,7	2,5	294,88
2	Бутерброд с сыром и маслом	100/40/15	15,97	21,08	55,18	480,50
240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56
II Завтрак						
847(3)	фрукты порциями	300	27,72	27,72	88,92	952,94
Обед						
Итого за II завтрак						
228(3)	Солянка домашняя со сметаной	250/25	33,25	51,75	46,25	790
688(3)	Макароны отварные	180	6,59	5,06	31,64	198,58
476	Бифштекс	120	9,76	30,25	11,08	194,4
759(1)	Соус белый основной	50	0,3	1,76	1,84	24,35
79(3)	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	200	2,66	14,66	12	190
868(1)	Компот из кураги с витамином С	200	1,04	0,26	26,96	107,44
7(1)	Хлеб пшеничный	100	8,1	1	48,8	242
7(2)	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Подлник						
Итого за обед						
941	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	30,08	120,26
399	Блинчики со стуженным молоком	120/15	6,76	6,94	3,13	221,06
Итого за полдник						
Ужин						
Итого за ужин						
386(1)	Каша ячневая (молочная)	250	16,39	10,85	11,90	217,60
58	Картофельное пюре	210	10,26	8,64	49,32	324,61
612(1)	Голубцы мясные	120	32,98	33,4	6,58	457,2
779(1)	Соус красный основной	50	2,46	1,69	2,03	38,83
382	Сок	200	1	0	20,2	85,34
7(1)	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
7(2)	Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
II ужин						
Итого за ужин						
966	Йогурт	200	5,6	4,6	29,72	184,94
469	Булочка сахарная	50	1,82	3,13	13,48	89,5
Итого за II ужин						
Всего за день						
			190,38	205,62	558,3	4777,48

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продовольственные ресурсы для лечебных учреждений" (М.: Минздравмедгиз, 1981) и старше

Составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях". Под редакцией М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.