



Утверждаю
 Директор МБОУ КСОЦ

Петрачкова Т.Г.

27.03.2014

Примерное меню

Возрастная группа 12-18лет

Завтрак, обед на ежедневную сумму -117,45 рублей

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1								
День1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	18,4	8,32	10,12	37,67	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	12,3	4,68	3,52	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	7	0,08	7,25	0,13	66,1	53-19з-2021
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
ИТОГО за завтрак		440	40,75	15,33	21,76	65,72	519,9	
ОБЕД	Салат из капусты с зел горошком	100	6,5					
	Рассольник Ленинградский	250	29,1	5,93	7,21	17,04	157	54-3с
	Рис припущенный	180	14,3	4,15	5,76	41,96	236,2	54-7г-2020
	Курица тушеная с морковью	110	27,01	14,12	5,78	4,465	126,4	54-25м-2020
	Напиток лимонный	200	6,32	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		960	91,97	33,21	19,87	125,75	814,8	
ИТОГО за день		1400	132,72	48,54	41,63	191,47	1334,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	21,8	10,55	9,1	38,21	277	54-3г
	Чай с сахаром	200	2,22	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Яблоко	200	26	0,8	0,8	19,6	88,8	пром.
ИТОГО за завтрак		630	53,07	13,79	10,81	79,65	471,1	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	18,9	1,17	8,95	6,67	111,9	54-16з
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	27	5,89	7,09	12,68	137,9	54-2с
	Пюре картофельное	180	16,83	3,69	6,37	23,79	167,3	54-11г-2020
	Минтай тушеный с овощами	100	16,84	13,85	7,41	6,29	147,2	54-11р-2020
	Компот из сухофруктов	200	4,83	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		950	93,14	33,8	30,9	123,55	907,3	
ИТОГО за день		1580	146,21	47,59	41,71	203,2	1378,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3								
	молокосгушенное с сахаром	20	5,3	1,44	1,7	11,1	65,5	пром.
ЗАВТРАК	творожная запеканка	200	56,6	39,55	14,23	29,68	405	54-1т
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	КИВИ	120	27,6	0,96	0,48	9,72	47	пром.
ИТОГО за завтрак		550	94,75	42,95	15,62	61,24	557,3	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	100	8,39	1,37	10,15	6,03	120,9	54-9э
	Суп картофельный с горохом	250	20,08	8,16	3,48	18,65	138,6	54-25с
	Плов с курицей	200	41,76	15,86	37,11	33,22	528,3	54-12м
	Компот из свежих яблок	200	6,95	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	85,92	34,36	51,96	122,13	1091,5	
ИТОГО за день		1420	180,67	77,31	67,58	183,37	1648,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1								
День 4								
ЗАВТРАК	Котлета из курицы	80	28,5	15,44	3,46	11,2	139,2	54-5м
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,6	7,66	7,78	42,59	271	54-12г
	Соус красный основной	25	2,01	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
ИТОГО за завтрак		515	46,17	26,39	11,58	77,21	524,9	
ОБЕД	салат карт с морк и зел горош	100	17,3	2,8	7,15	10,42	117,1	54-34з
	Щи из свежей капусты со сметаной <i>сахар.</i>	250	24,5	6,19	7,12	10,12	129,2	54-1с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,96	9,87	7,61	43,12	280,5	54-4г-2020
	Соус красный основной	25	2	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Оладьи из печени по кунцевски	100	46,8	17,63	11,36	15,2	239,46	54-31м-2020
	Напиток из шиповника	200	6,82	0,64	0,25	15,15	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		975	118,12	46,77	34,63	150,55	1111,36	
ИТОГО за день		1490	164,29	73,16	46,21	227,76	1636,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Курица тушеная с морковью	100	34,23	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м-2020
	Макароны отварные	200	10,2	7,1	6,56	43,74	262,4	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
ИТОГО за завтрак		550	51,47	25,01	12,86	76,06	520,1	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	100	8,39	1,37	10,15	6,03	120,9	54-9з
	Рассольник Ленинградский	250	29,15	5,93	7,21	17,04	157	54-3с
	Горошница ✓	180	4,3	17,34	1,58	40,54	245,8	54-21г-2020
	Котлеты куринные ✓	100	36,6	19,29	4,33	14,74	173,86	54-5м
	Соус красный основной	25	2	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Компот из сухофруктов	200	4,83	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.	
ИТОГО за обед		975	94,01	53,95	24,41	154,71	1058,16	
ИТОГО за день		1525	145,48	78,96	37,27	230,77	1578,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	17,88	5	5,88	2,4	168,9	54-16к
	Кофейный напиток с молоком	200	9,2	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн-2020
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Сыр в нарезке	20	11,6	4,64	5,9	0	71,7	54-1з-2020
ИТОГО за завтрак		450	41,73	15,76	15,51	29,01	405,1	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	10,64	1,17	8,95	6,67	111,9	54-16з
	Суп картофельный с макаронами	250	22,16	6,45	3,46	23,13	149,5	54-7с
	Жаркое по домашнему из курицы	200	49,4	15,65	37,05	17,92	470,17	54-28м-2020
	Напиток апельсиновый	200	5,87	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	96,81	32,28	50,58	110	1026,77	
ИТОГО за день		1320	138,54	48,04	66,09	139,01	1431,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Минтай тушеный с овощами в томате	70	16,84	9,69	5,19	4,4	103	54-11р-2020
	Рис припущенный	180	13,21	4,15	5,76	41,96	236,2	54-7г-2020
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
ИТОГО за завтрак		500	37,09	17,63	11,47	74,22	470,5	
	салат карт с морк и зел горошком	100	17,3	2,8	7,15	10,42	117,1	54-34з
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	24,5	6,19	7,12	10,12	129,2	54-1с
ОБЕД	Курица тушеная с морковью	110	34,2	14,12	5,78	4,465	126,4	54-25м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	180	8,34	5,31	6,32	36,6	224,5	54-5г-2020
	Компот из свежих яблок	200	6,95	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		960	100,03	37,39	27,59	125,84	900,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	21,74	10,55	9,1	38,21	277	54-3г
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Батон нарезной	30	3,05	2,25	0,87	15,42	78,5	пром.
	Киви	120	27,6	0,96	0,48	9,72	47	пром.
ИТОГО за завтрак		550	54,59	13,95	10,49	69,77	429,3	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	100	8,39	1,37	10,15	6,03	120,9	54-9з
	Суп картофельный с горохом	250	20,08	8,16	3,48	18,65	138,6	54-25с
	Плов с курицей	200	41,76	15,86	37,11	33,22	528,3	54-12м
	Компот из сухофруктов	200	4,83	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	83,8	34,59	51,82	132,02	1130,8	
ИТОГО за день		1420	138,39	48,54	62,31	201,79	1560,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	Курица тушеная с морковью	100	34,2	14,12	5,78	4,46	126,4	54-25м-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,77	7,66	7,78	42,59	271	54-12г
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
ИТОГО за завтрак		530	50,01	25,57	14,08	74,91	528,7	
ОБЕД	Икра морковная	100	15,01	2,12	7,13	10,14	113,1	54-12з
	Свекольник со сметаной	250	27,97	2,26	5,32	13,37	110,4	54-18с
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	40,57	16,82	8,22	10,41	382,9	54-27м
	Напиток лимонный	200	8,02	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	100,31	30,21	21,79	96,2	901,6	
ИТОГО за день		1400	150,32	55,78	35,87	171,11	1430,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Цена	пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	печень говяжья по-строгановски	100	49,23	16,74	15,88	6,66	236,6	54-18м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,96	9,87	7,61	43,12	280,5	54-4г-2020
	Соус красный основной	25	2,01	0,82	0,06	2,24	17,6	54-3соус-2020
	Чай с сахаром	200	2,2	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн
	Хлеб "Рябинушка"	30	2,86	2,28	0,24	14,76	70,3	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,98	1,32	0,24	6,68	34,2	пром.
ИТОГО за завтрак		555	70,24	31,22	24,07	79,88	666	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	6,5	1,34	4,48	7,61	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	250	23,33	5,76	4,1	14,25	117	54-6с
	Жаркое по домашнему из курицы	200	49,4	15,65	37,05	17,92	470,17	54-28м-2020
	Компот из сухофруктов	200	4,83	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн-2020
	Хлеб пшеничный	90	5,77	6,84	0,72	44,28	211	пром.
	Хлеб ржаной	30	2,97	1,98	0,36	10,02	51,2	пром.
ИТОГО за обед		870	92,8	31,95	46,71	113,9	1006,27	
ИТОГО за день		1425	163,04	63,17	70,78	193,78	1672,27	

ИТОГО за 10 дней ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	596,11	508,51	1942,3	15042,36

ИТОГО за 10 дней ЗА ЗАВТРАК	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	227,6	148,25	687,67	5092,9

ИТОГО за 10 дней ЗА ОБЕД	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	368,51	360,26	1254,6	9949,46