



*176 от 27.02.2025*

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: от 12 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Бифштекс по-домашнему  | 100       | 14               | 12   | 13       | 278                     | 523         |
|                         | Рис припущенный        | 220       | 5                | 4    | 55       | 278                     | 202         |
|                         | Напиток витаминный     | 200       |                  |      | 27       | 111                     | 160 238,00  |
|                         | Хлеб из пшен.муки в/с  | 30        | 2                |      | 15       | 73                      |             |
|                         | Хлеб "Ржаной обдирной" | 25        | 2                |      | 10       | 49                      |             |
|                         | Сыр "Голландский"      | 10        | 3                | 3    |          | 35                      |             |
|                         | Сок 200мл/шт           | 200       | 5                | 1    | 24       | 100                     |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                        | 785       | 31               | 20   | 144      | 924                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                        | 785       | 31               | 20   | 144      | 924                     |             |

Рацион: от 12 лет

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Бризоль                | 110       | 23               | 31   |          | 366                     | 559         |
|                         | Картофель тушеный      | 200       | 5                | 14   | 34       | 283                     | 216         |
|                         | Чай с лимоном          | 200       |                  |      | 15       | 64                      | 265         |
|                         | Хлеб из пшен.муки в/с  | 30        | 2                |      | 15       | 73                      |             |
|                         | Хлеб "Ржаной обдирной" | 20        | 1                |      | 8        | 39                      |             |
|                         | Мармелад жев. 30 гр    | 30        |                  |      | 24       | 96                      |             |
|                         | Слойка Лимончик 0,05   | 50        |                  |      |          |                         |             |
|                         | Сыр "Голландский"      | 10        | 3                | 3    |          | 35                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                        | 650       | 34               | 48   | 96       | 956                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |                        | 650       | 34               | 48   | 96       | 956                     |             |

Рацион: от 12 лет

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Люля-кебаб из свинины и курицы | 110       | 16               | 19   | 1        | 316                     | 541         |
|                         | Макаронные изделия отварные    | 220       | 8                | 6    | 40       | 293                     | 626         |
|                         | Компот из кураги и изюма       | 200       | 1                |      | 22       | 91                      | 349         |
|                         | Мармелад жев. 30 гр            | 30        |                  |      | 24       | 96                      |             |
|                         | Хлеб из пшен.муки в/с          | 30        | 2                |      | 15       | 73                      |             |
|                         | Хлеб "Ржаной обдирной"         | 25        | 2                |      | 10       | 49                      |             |
|                         | Огурец соленый                 | 30        |                  |      | 1        | 4                       |             |
|                         | Сок 200мл/шт                   | 200       | 5                | 1    | 24       | 100                     |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 845       | 34               | 26   | 137      | 1022                    |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 845       | 34               | 26   | 137      | 1022                    |             |

Рацион: от 12 лет

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи     | Наименование блюда     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                |                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b> |                        |           |                  |      |          |                         |             |
|                | Рис припущенный        | 200       | 5                | 4    | 50       | 253                     | 202         |
|                | Гуляш из мяса птицы    | 140       | 13               | 12   | 6        | 200                     | 311         |
|                | Напиток витаминный     | 200       |                  |      | 27       | 111                     | 160 238,00  |
|                | Сыр "Голландский"      | 10        | 3                | 3    |          | 35                      |             |
|                | Хлеб из пшен.муки в/с  | 30        | 2                |      | 15       | 73                      |             |
|                | Хлеб "Ржаной обдирной" | 20        | 1                |      | 8        | 39                      |             |
|                | Сок 200мл/шт           | 200       | 5                | 1    | 24       | 100                     |             |
|                | Слойка Свердловская    | 100       | 8                | 9    | 56       | 339                     |             |

| Итого за Завтрак  |                                   | 900       | 37               | 29                | 186      | 1150                    |             |
|-------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Итого за день     |                                   | 900       | 37               | 29                | 186      | 1150                    |             |
| Рацион: от 12 лет |                                   | Неделя: 1 |                  | День: пятница     |          |                         |             |
| Прием пищи        | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                   |                                   |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>    |                                   |           |                  |                   |          |                         |             |
|                   | Котлета рыбная (горбуша)          | 110       | 18               | 13                | 12       | 231                     | 235         |
|                   | Картофельное пюре                 | 230       | 5                | 5                 | 10       | 200                     | 643         |
|                   | Хлеб из пшен.муки в/с             | 30        | 2                |                   | 15       | 73                      |             |
|                   | Хлеб "Ржаной обдирной"            | 20        | 1                |                   | 8        | 39                      |             |
|                   | Сыр "Голландский"                 | 10        | 3                | 3                 |          | 35                      |             |
|                   | Напиток "Витوشка"                 | 200       |                  |                   | 19       | 80                      |             |
|                   | Яблоки                            | 130       | 1                | 1                 | 13       | 61                      |             |
| Итого за Завтрак  |                                   | 730       | 30               | 22                | 77       | 719                     |             |
| Итого за день     |                                   | 730       | 30               | 22                | 77       | 719                     |             |
| Рацион: от 12 лет |                                   | Неделя: 2 |                  | День: понедельник |          |                         |             |
| Прием пищи        | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                   |                                   |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>    |                                   |           |                  |                   |          |                         |             |
|                   | Бифштекс по-домашнему             | 110       | 15               | 14                | 15       | 306                     | 523         |
|                   | Макаронные изделия отварные       | 220       | 8                | 6                 | 40       | 293                     | 626         |
|                   | Напиток "Витوشка"                 | 200       |                  |                   | 19       | 80                      |             |
|                   | Хлеб из пшен.муки в/с             | 30        | 2                |                   | 15       | 73                      |             |
|                   | Хлеб "Ржаной обдирной"            | 25        | 2                |                   | 10       | 49                      |             |
|                   | Сыр "Голландский"                 | 10        | 3                | 3                 |          | 35                      |             |
|                   | Яблоки                            | 100       |                  |                   | 10       | 47                      |             |
|                   | Огурец соленый                    | 25        |                  |                   |          | 3                       |             |
| Итого за Завтрак  |                                   | 720       | 30               | 23                | 109      | 886                     |             |
| Итого за день     |                                   | 720       | 30               | 23                | 109      | 886                     |             |
| Рацион: от 12 лет |                                   | Неделя: 2 |                  | День: вторник     |          |                         |             |
| Прием пищи        | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                   |                                   |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>    |                                   |           |                  |                   |          |                         |             |
|                   | Гуляш из мяса птицы               | 155       | 15               | 14                | 6        | 222                     | 311         |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая        | 200       | 11               | 3                 | 49       | 283                     | 196         |
|                   | Кисель "Витوشка"                  | 200       |                  |                   | 10       | 40                      |             |
|                   | Хлеб из пшен.муки в/с             | 30        | 2                |                   | 15       | 73                      |             |
|                   | Хлеб "Ржаной обдирной"            | 25        | 2                |                   | 10       | 49                      |             |
|                   | Сок 200мл/шт                      | 200       | 5                | 1                 | 24       | 100                     |             |
|                   | Сыр "Голландский"                 | 10        | 3                | 3                 |          | 35                      |             |
|                   | Слойка Свердловская               | 100       | 8                | 9                 | 56       | 339                     |             |
| Итого за Завтрак  |                                   | 920       | 46               | 30                | 170      | 1141                    |             |
| Итого за день     |                                   | 920       | 46               | 30                | 170      | 1141                    |             |
| Рацион: от 12 лет |                                   | Неделя: 2 |                  | День: среда       |          |                         |             |
| Прием пищи        | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                   |                                   |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>    |                                   |           |                  |                   |          |                         |             |
|                   | Котлеты припущенные из мяса птицы | 110       | 16               | 20                | 11       | 245                     | 189         |
|                   | Овощи тушеные                     | 200       | 4                | 6                 | 25       | 175                     |             |
|                   | Компот из кураги и изюма          | 200       | 1                |                   | 22       | 91                      | 349         |
|                   | Хлеб из пшен.муки в/с             | 30        | 2                |                   | 15       | 73                      |             |
|                   | Хлеб "Ржаной обдирной"            | 20        | 1                |                   | 8        | 39                      |             |
|                   | Мармелад жев. 30 гр               | 30        |                  |                   | 24       | 96                      |             |
|                   | Сыр "Голландский"                 | 10        | 3                | 3                 |          | 35                      |             |
|                   | Сок 200мл/шт                      | 200       | 5                | 1                 | 24       | 100                     |             |
| Итого за Завтрак  |                                   | 800       | 32               | 30                | 129      | 854                     |             |
| Итого за день     |                                   | 800       | 32               | 30                | 129      | 854                     |             |
| Рацион: от 12 лет |                                   | Неделя: 2 |                  | День: четверг     |          |                         |             |
| Прием пищи        | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                   |                                   |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |

| Прием пищи                        | Наименование блюда       | Вес блюда        | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------------------|------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                   |                          |                  | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                          |                  |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Плов                     | 250              | 19               | 26   | 32       | 529                     | 265         |
|                                   | Напиток витаминный       | 200              |                  |      | 27       | 111                     | 160 238,00  |
|                                   | Огурец соленый           | 30               |                  |      | 1        | 4                       |             |
|                                   | Хлеб из пшен.муки в/с    | 30               | 2                |      | 15       | 73                      |             |
|                                   | Хлеб "Ржаной обдирной"   | 30               | 2                |      | 12       | 59                      |             |
|                                   | Сыр "Голландский"        | 10               | 3                | 3    |          | 35                      |             |
|                                   | Слойка Свердловская      | 100              | 8                | 9    | 56       | 339                     |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                          | 650              | 34               | 38   | 143      | 1150                    |             |
| <b>Итого за день</b>              |                          | 650              | 34               | 38   | 143      | 1150                    |             |
| <b>Рацион: от 12 лет</b>          |                          | <b>Неделя: 2</b> |                  |      |          | <b>День: пятница</b>    |             |
| Прием пищи                        | Наименование блюда       | Вес блюда        | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                   |                          |                  | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                          |                  |                  |      |          |                         |             |
|                                   | Картофельное пюре        | 230              | 5                | 5    | 10       | 200                     | 643         |
|                                   | Котлета рыбная (горбуша) | 110              | 18               | 13   | 12       | 231                     | 235         |
|                                   | Напиток "Витошка"        | 200              |                  |      | 19       | 80                      |             |
|                                   | Хлеб из пшен.муки в/с    | 30               | 2                |      | 15       | 73                      |             |
|                                   | Хлеб "Ржаной обдирной"   | 30               | 2                |      | 12       | 59                      |             |
|                                   | Сыр "Голландский"        | 10               | 3                | 3    |          | 35                      |             |
|                                   | Яблоки                   | 130              | 1                | 1    | 13       | 61                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                          | 740              | 31               | 22   | 81       | 739                     |             |
| <b>Итого за день</b>              |                          | 740              | 31               | 22   | 81       | 739                     |             |
| <b>Итого за период</b>            |                          | 7 740            | 339              | 288  | 1272     | 9541                    |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                          |                  | 33,9             | 28,8 | 127,2    | 954,1                   |             |

Составил \_\_\_\_\_ Надежда Третьякова

Утвердил \_\_\_\_\_