

День № 1
Неделя :
Сезон:
Возрастная категория

понедельник
первая
весенний
от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
64	Салат из свеклы растительным маслом	100	1,0	5,9	4,8	95
42	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне (говядина)	300/30/10	16,1	10,8	23,4	256
123	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	9,1	11,2	42,1	307
177	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,40
ИТОГО			30,8	34,7	126,1	1040,4

День № 2

Неделя :

Сезон:

Возрастная категория

вторник

первая

весенний

от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
24	Салат «Студенческий» с растительным маслом	100	3,7	10,5	6,1	134
34	Борщ на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	10,3	12,1	14,3	206
58	Тефтели рыбные	120/50	16,3	14,0	18,3	265
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	230/8	4,8	7,6	30,6	214
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,40
ИТОГО			42	36,1	121,7	1055,4

День № 3

среда

Неделя : **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория **от 12 лет до 18 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
26	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	2,3	7,7	57
132	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	10,8	12,3	18,8	232
451	Котлеты, биточки, шницели	100	14,50	12,0	12,8	218
297	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	230/8	10,9	8,9	43,9	303
149	Соус томатный	50	0,4	1,8	2,4	34
193	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	135
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,40
ИТОГО			42,4	41,6	123,3	1134,4

День № 4

четверг

Неделя : **первая**
Сезон: **весенний**
Возрастная категория **от 12 лет до 18 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
23	Салат «Степной» с растительным маслом	100	1,5	6,0	7,3	89
124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	10,5	12,2	8,7	186
117	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	230/8	5,2	6,8	49,1	283
86	Куры отварные	100	23,7	20,0	0,4	276
153	Соус белый основной	50	9,4	8,7	1,9	123
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,40
ИТОГО			51,8	54,9	109,8	1223,4

День № 5
Неделя :
Сезон:
Возрастная категория

пятница
первая
весенний
от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
22	Салат картофельный с зеленым горошком с растительным маслом	100	3,2	10,0	9,3	141
39	Суп картофельный с домашней лапшой с курицей	300/30	3,4	3,3	21,4	199
534	Картофельное пюре со сливочным маслом	230/8	5,0	7,5	21,7	214
437	Гуляш	100/50	13,70	13,40	2,80	347
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,00	22,5	86
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,4
ИТОГО			26,3	35,1	93,1	1142,40

День № 6
Неделя :
Сезон:
Возрастная категория

суббота
первая
весенний
от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
24	Салат «Студенческий» с растительным маслом	100	3,7	10,5	6,1	134
132	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	2,8	6,5	18,8	232
123	Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	9,1	11,2	42,1	307
169	Треугольник	100	9,18	8,35	21,35	200
689	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,4
ИТОГО			25,88	37,55	117,65	1083,4

День № 1

понедельник

Неделя :

вторая

Сезон:

весенний

Возрастная категория

от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
64	Салат из свеклы растительным маслом	100	1,0	5,9	4,8	95
134	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	10,9	13,1	14,0	218
332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	230/8	8,4	6,5	51,1	301
86	Куры отварные	100	23,7	20,0	0,4	276
151	Соус томатный	50	0,7	2,0	2,8	32
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	13,7	53
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,40
ИТОГО			45,8	48,4	102,2	1130,4

День № 2
Неделя :
Сезон:
Возрастная категория

вторник
вторая
весенний
от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
24	Салат «Студенческий» с растительным маслом	100	3,7	10,5	6,1	134
34	Борщ на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	10,3	12,1	14,3	206
117	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	230/8	5,2	6,8	49,1	283
451	Котлеты, биточки, шницели	100	14,50	12,0	12,8	218
153	Соус белый основной	50	9,4	8,7	1,9	123
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,40
ИТОГО			44,6	51,3	126,6	1230,4

День № 3
Неделя :
Сезон:
Возрастная категория

среда
вторая
весенний
от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
26	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	2,3	7,7	57
39	Суп картофельный с домашней лапшой с курицей	300/30/5	11,4	9,1	21,4	199
437	Гуляш	100/50	13,70	13,40	2,80	347
520	Картофельное пюре со сливочным маслом	230/8	4,8	7,6	30,6	214
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,09	15,4	155,4
ИТОГО			34,6	32,59	119,3	1143,4

День № 4

четверг

Неделя:

вторая

Сезон:

весенний

Возрастная категория

от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
23	Салат «Степной» с растительным маслом	100	1,5	6,0	7,3	89
124	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	10,5	12,2	8,7	186
145	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	37,8	28	59,2	632
204	Кисель	200	0,2	0,00	3,9	119
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,4
ИТОГО			50,9	47,1	94,5	1181,4

День № 5

Неделя :

Сезон:

Возрастная категория

пятница

вторая

весенний

от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
22	Салат картофельный с зеленым горошком с растительным маслом	100	3,2	10,0	9,3	141
132	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	10,8	12,3	18,8	232
443	Плов из говядины	300	25,4	25,2	50,3	533
689	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,4
ИТОГО			40,5	48,5	107,7	1116,4

День № 6
Неделя :
Сезон:
Возрастная категория

суббота
вторая
весенний
от 12 лет до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
64	Салат из свеклы растительным маслом	100	1,0	5,9	4,8	95
134	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне (говядина) со сметаной	300/30/10	2,9	7,3	14,0	218
121	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	250/8	6,3	10,2	37,9	269
747	Колбасные изделия запеченные в тесте	100	9,2	11,3	24,6	239
193	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	135
	Хлеб ржано-пшеничный	70	0,9	0,9	15,4	155,4
ИТОГО			23,8	39	119	1111,4