

Основное меню для проживающих школьников

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

День первый (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша гречневая	300	3,3	6,0	17	182	248
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Итого за завтрак	630	20,3	20,6	89,5	585	
Обед:						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,5	5,8	8,6	70	53
Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,3	155	144
Кура отварная	100	6,1	7,9	0,5	217	404
Рожки с маслом	200	7,4	8,6	20,7	230	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1040	25,2	30,2	106,4	951	
Полдник						
Сок яблочный	250	1,0	0,2	0,2	116	518
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	260	559
Итого за полдник	350	7,2	5,7	51,5	376	
Ужин:						
Салат из свежей капусты	100	3,1	5,1	10,9	74	1
Рыба в омлете	100	8,9	7,8	3,2	239	337
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	21,3	24,7	90,8	679	
2-ой ужин						
Яблоко	200	2,9	2,5	4,0	136	112
Итого за день	2875	76,9	83,7	342,2	2727	

Основное меню
 День второй (вторник)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	70	7
Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	10,6	4,8	21,5	280	313
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Итого за завтрак	660	22,9	23,2	104,9	724	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Щи из свежей капусты	300	2,1	6,0	9,4	151	142
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,9	6,6	22	112	370
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	25,8	24,1	90,0	1011	
Полдник :						
Чай с лимоном	250	0,1	0,0	15,2	81	494
Булочка домашняя	100	6,7	11,7	50,3	350	590
Итого за полдник	350	7,7	6,9	63,6	431	
Ужин:						
Салат картофельный с кукурузой	100	3,1	6,9	21,9	162	73
Тефтеля мясная (ёжик)	100	8,6	15,3	11,4	221	390
Рожки с маслом	180	3,8	4,7	17,5	140	291
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	22,3	20,3	85,5	722	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день	2815	79,5	86,2	375	2982	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День третий (среда)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Каша пять злаков	300	7,0	6,5	12,1	129	264
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	605	14,8	15,2	59,8	427	
Обед:						
Солянка из птицы со сметаной	300	9,0	10,4	3,6	152	136
Рыба, тушённая с овощами	100	13,2	3,9	8,7	272	343
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,4	15,1	14,4	180	4
Рис отварной	180	4,4	5,2	40,5	128	414
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	36,1	30,6	127,6	996	
Полдник:						
Чай	250	0,1	0,0	15,0	60	493
Печенье	100	1,4	1,6	38	367	590
Итого за полдник	350	1,5	1,6	53,0	427	
Ужин:						
Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,2	4,4	6,5	124	53
Жаркое по-домашнему	250	18,6	15,5	18,2	417	369
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин	645	28,9	24,4	86,1	835	
2-ой ужин						
Йогурт	200	7,0	4,2	9,5	141	517
Итого за день	2725	88,3	76	336	2826	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День четвертый (четверг)
 Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша боярская	300	2,3	3,4	22,1	159	261
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак	685	15,3	19,6	82,8	484	
Обед:						
Винегрет овощной	100	2,0	1,1	4,0	100	2
Суп картофельный с фрикадельками	300	2,6	3,5	17,4	113	149
Котлета мясная	100	22,0	19,0	1,9	267	381
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Компот из с/фруктов	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	36,5	34,5	82,8	858	
Полдник:						
Чай	250	0,1	0,0	15,0	60	493
Ватрушка с повидлом	100	5,6	3,9	60	364	540
Итого за полдник	350	5,7	3,9	75,0	424	
Ужин:						
Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	65
Запеканка рисовая с творогом	250	20,5	13,3	25	353	316
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин	645	34,9	32,5	92,2	783	
2-ой ужин						
Кефир	200	2,9	2,5	4,0	143	516
Итого за день	2860	95,3	93	336,8	2692	

Основное меню
 День пятый (пятница)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Омлет	250	2,3	6	42,1	208	301
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Итого за завтрак	610	19,9	16,8	77,3	572	
Обед:						
Салат из капусты	100	1,5	8,5	10,3	89	1
Рассольник ленинградский	300	2,4	2,3	19,6	147	134
Котлета куриная	100	7,9	10,7	6,5	263	412
Греча с маслом	180	7,5	3,3	8	168	237
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1020	22,3	30,8	111,4	1025	
Полдник:						
Чай	250	0,1	0,0	15,0	60	493
Булочка домашняя	100	7,7	12,7	60,3	350	590
Итого за полдник	350	7,8	12,7	75,3	410	
Ужин:						
Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,6	3,5	10,1	50	99
Печень, тушённая в соусе	100/40	9,4	5,1	3,1	116	401
Картофель отварной	180	2,0	5,5	15,7	80	237
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин	715	28,8	18,8	93,2	733	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	6,0	9	147	516
Итого за день	2895	84,8	85,1	366,2	2887	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.

Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День шестой (понедельник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,2	4,2	4,4	112	2
Каша пять злаков	300	7,0	6,5	12,1	129	264
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Итого за завтрак	685	17,2	19,1	67,6	529	
Обед:						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	59
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	7,4	22,8	135	165
Бигус	250	2,7	0,7	9,8	365	423
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	950	28,3	23,7	91,9	846	
Полдник :						
Чай	250	0,1	0,0	15,0	60	493
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	260	559
Итого за полдник	350	6,3	5,5	66,3	432	
Ужин:						
Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,2	4,4	6,5	124	53
Омлет	180	7,2	5,6	7,8	215	301
Котлета куриная	100	12,5	5,5	17,5	217	412
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	26,2	17,4	78,7	719	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	6,0	9	143	516
Итого за день:	2840	84	71,7	313,5	2669	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День седьмой (вторник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Каша рисовая	300	5,1	6,6	21,9	208	268
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Итого за завтрак	630	20,2	19,2	90,5	590	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Суп крестьянский	300	2,5	5,1	11,4	136	154
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Рожки с маслом	180	4,4	9,6	16,5	150	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	1020	32,2	31,8	110,3	941	
Полдник:						
Сок яблочный	250	1,0	0,2	0,2	93	518
Булочка «Веснушка»	100	6,2	5,5	51,3	260	559
Итого за полдник	350	7,2	5,7	51,5	353	
Ужин:						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Сельдь солёная	100	13,4	4,1	0,0	251	103
Картофель отварной с маслом	180	2,0	5,5	15,7	80	173
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Итого за ужин	655	23,5	18,3	76,3	719	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	7,0	4,2	9,5	141	517
Итого за день	2855	94,9	84,3	327	2744	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День восьмой (среда)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Морковь с сахаром	100	2,1	5,2	3,5	80	7
Каша пшённая	300	6,1	3,3	9,8	134	267
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	205	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Итого за завтрак	610	19,4	18,7	90,1	628	
Обед:						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Борщ из свежей капусты	300	2,2	6,0	12,9	203	126
Котлета рыбная	100	12,6	2,1	9,6	113	345
Картофельное пюре	180	1,9	0,6	8,8	128	429
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	980	32,9	31,9	108	858	
Полдник :						
Чай с лимоном	250	0,1	0,0	15,2	61	494
Булочка школьная	100	7,6	4,2	57	371	574
Итого за полдник	350	7,7	4,2	72,2	432	
Ужин:						
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Котлета куриная	100	7,9	10,7	6,5	263	412
Рожки с маслом	180	3,5	6,6	15,5	197	291
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	23,8	14,6	82	820	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день	2795	87,6	90,7	379,4	2832	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День девятый (четверг)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	4,5	10,3	70	1
Каша «Дружба»	300	5,1	3,5	17,5	185	260
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	25	144	501
Итого за завтрак	685	18,1	17,7	89,5	584	
Обед:						
Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	61
Суп с рыбными консервами	300	11,1	8,7	19,4	210	153
Картофельная запеканка с мясом	270	15,8	11,5	15,7	264	377
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Итого за обед	970	34,8	31,5	101,4	886	
Полдник:						
Сок яблочный	250	1,0	0,2	0,2	92	112
Булочка «Веснушка»	100	7,2	6,5	61,3	318	559
Итого за полдник	350	8,2	6,7	61,5	410	
Ужин:						
Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,8	3,5	10,1	99	75
Запеканка морковная с творогом и сгущённым молоком	250	16,8	8,6	24,7	327	299
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	625	26	16	91,9	690	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	6,0	9	143	516
Итого за день	2830	93,1	73,6	351,7	2741	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День десятый (пятница)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	300
Суп молочный вермишелевый	300	3,6	3,9	12,7	136	165
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	82	495
Сыр	10	1,9	1,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Итого за завтрак	570	18,9	19,1	64,2	577	
Обед:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	12,5	10,3	136	1
Суп лапша домашняя	300	3	6	16,6	133	156
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,6	5,2	20,1	471	370
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед	850	25,8	24,9	95,4	954	
Полдник:						
Чай	250	0,1	0,0	15,0	60	493
Ватрушка с повидлом	100	5,6	3,9	60	373	541
Итого за полдник	350	5,7	3,9	75,0	433	
Ужин:						
Свекольный джем	100	1,2	5,2	11,3	99	60
Картофельное пюре	180	2,7	0,7	9,8	165	429
Котлета рыбная	100	10,2	2,1	9,6	113	345
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин	655	19,4	9,9	78,7	578	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день	2625	70,6	68,6	332,9	2736	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.