

СОГЛАСОВАНО

Ведущий специалист ТО

Управления

Роспотребнадзора по Тамбовской области

в г. Мичуринске, Петровском,

Первомайском, Никифоровском и Староюрьевском районах

Л.А. Дорожкина



Утверждаю

Директор МБОУ

«Первомайская средняя

общеобразовательная

школа»

Л.А. Груздева



ПРИМЕРНОЕ

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА

ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(возрастная категория от 7 до 10 лет и от 11 лет и старше)

Неделя: первая

осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК. Завтрак

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
326/№2	Запеканка из творога	150	18	9	3	161
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		355	21,4	9,36	25,1	250

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	3,4	9,6	8,4	132
494/№2	Птица или кролик жаренные в духовке	90	34,3	46,2	1,4	259
688/№1	Макароны изделия отварные	150	10	0,8	57,2	210
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	180	0.2	0.0	14.0	20
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	30
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
ИТОГО		830	54	62,11	120,14	810

ПОЛДНИК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
1/№2	Бутерброд с маслом	25/40	18	9	3	161
645/№2	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,8	2,6	22,6	112
ИТОГО		25/220	18,2	9	17	189

ВТОРНИК. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	150	8,7	9,2	2,7	128
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		305	13,3	10,89	35,07	215,3

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,15	2	17,6	95,4
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	130	8,58	6,9	41,8	267
443/№2	Гуляш из свинины	90	15,77	14,31	3,8	134,56
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		700	31,95	25,57	111,95	678,76

ПОЛДНИК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
2/№1	Булка с повидлом	25/25	18	9	3	161
869/1	Кисель	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		25/205	18,2	9	17	189

СРЕДА. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
679/№1	Каша рассыпчатая, гречневая	150	26	5	118	168
714/2	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		355	13,3	10,89	35,07	215,3

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
187/№1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8
472/№2	Тефтели	90	4,4	5,5	5,8	142
694/№1	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	Витаминизированный напиток	180	0.0	0.0	8	30
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		770	15,41	16,77	92,49	577,85

ПОЛДНИК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
424/1	Яйцо вареное	1 шт.	18	9	3	161
959/1	Какао	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		25/180	18,2	9	17	189

ЧЕТВЕРГ. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
304/2	Макароны, запеченные с сыром	150	12,2	11,8	50,2	360
645/№2	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		355	14,65	16,1	81,15	515,5

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
45/№2	Салат из свежих огурцов	60	1,5	2,4	4,5	46,2
102/№1	Суп картофельный с крупой (рисом)	200	2,6	2,4	19	108
466/№2	Котлеты, биточки, шницели	90	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	148
645/№2	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,8	2,6	22,6	112
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		830	34,08	29,58	124,29	696,56

ПОЛДНИК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
3/№2	Бутерброд с сыром	25/15	18	9	3	161
714/2	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		25/195	18,2	9	17	189

ПЯТНИЦА. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
1/№2	Бутерброд с маслом	35	1,6	12,6	14	138
284/2	Каша вязкая, манная	150	4,54	0,64	64,45	253
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		335	6,34	13,24	92,45	419

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
48/№2	Салат из свежих помидоров	60	0,57	0,06	2,04	11,7
102/№1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,6	2,4	19	108
335/№2	Рыба припущенная	90	14,4	5,4	0	152,8
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	150	8,58	6,9	41,8	267
	Сок фруктовый	180	0	0	21,4	86
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		830	31,6	17,22	111,0	777,3

ПОЛДНИК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	150	8,7	9,2	2,7	128
	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		330	18,2	9	17	189

СУББОТА. ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
326/№2	Запеканка из творога	150	18	9	3	161
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		355	21,4	9,36	25,1	250,3

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,4	4,8	17,8	132
494/№2	Птица или кролик жаренные в духовке	90	15,2	9	0,48	205
688/№1	Макаронны изделия отварные	150	10	0,8	57,2	210
	Витаминизированный напиток	180	0.0	0.0	8	30
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
ИТОГО		730	36,5	51,4	101,3 2	733,34

Полдник

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
3/№2	Бутерброд с сыром	40/20	18	9	3	161
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		220/20	18,2	9	17	189

ВОСКРЕСЕНИЕ. ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	150	8,7	9,2	2,7	128
714/2	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		355	13,3	10,89	35,07	215,3

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2	17,6	95,4
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	150	8,58	6,9	41,8	267
443/№2	Гуляш из свинины	90	15,77	14,31	3,8	134,56
	Витаминизированный напиток	180	0.0	0.0	8	30
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		770	31,95	25,57	86,35	678,76

ПОЛДНИК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
3/№2	Бутерброд с сыром	40/20	18	9	3	161
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		220/20	18,2	9	17	189

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ.

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 10 ЛЕТ

ПОНЕДЕЛЬНИК. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
679/№1	Каша рассыпчатая, гречневая	150	26	5	118	168
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	20
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		355	29,44	5,36	164,86	249,3

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
170/№1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,5	82
494/№2	Птица или кролик жаренные в духовке	90	15,2	9	0,48	205
688/№1	Макароны изделия отварные	150	10	0,8	57,2	210
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,2	0,0	14,0	20
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Банан	95	1,5	0,5	21	96
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
72/№1	Салат из моркови	60	0,57	0,06	2,04	22
Итого		825	33,17	16,35	129,67	739,8

ПОЛДНИК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
3/№2	Бутерброд с сыром	40/20	18	9	3	161
714/№2	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,0	28
ИТОГО		220/20	18,2	9	17	189

ВТОРНИК. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшениная	150	3,4	3,96	27,83	213,71
725/№2	Какао с молоком	180	1,2	5.0	32.5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		355	8	4,32	49,93	436

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,4	4,8	17,8	132
443/№2	Гуляш, из куриной грудки	90	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	148
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
	Итого	830	35,43	30,03	109,18	643,9

ПОЛДНИК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
1/№2	Бутерброд с маслом	35	1,6	12,6	14	158
714/№2	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		215	18,2	9	17	189

СРЕДА. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая, рисовая	150	3,09	4,07	36,98	197
714/№2	Чай с лимоном	180	0,2	0	14	28
1/№2	Бутерброд с маслом	35	1,6	12,6	14	158
ИТОГО		365	4,89	16,67	64,98	383

СРЕДА. ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2	17,6	95,4
472/№2	Тефтели	90	4,4	5,5	5,8	90
694/№1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
	Витаминизированный напиток	180	0,0	0,0	8	30
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Хлеб ржаной	50	1,65	1,7	8,35	87
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого		855	15,91	17,71	97,79	599,49

ПОЛДНИК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
3/№2	Бутерброд с сыром	35	1,6	12,6	14	158
714/№2	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	14,0	28
ИТОГО		215	18,2	9	17	189

ЧЕТВЕРГ. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
326/№2	Запеканка из творога	150	18	9	3	361
714/№2	Чай с лимоном	180	0,2	0	14	28
Итого		330	18,2	9	17	389

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
102/№1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,6	2,4	19	108
466/№2	Котлеты, биточки, шницели	90	15,77	14,31	3,8	134,56
515/№2	Рис отварной	150	8,58	6,9	41,8	267
645/№2	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО		770	25,6	26,04	112,8 5	691,36

ПОЛДНИК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки , г.	Жиры , г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	150	8,7	9,2	2,7	128
714/№2	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		330	18,2	9	17	189

ПЯТНИЦА. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	150	8,7	9,2	2,7	250
712/№2	Чай заварка	180	0,2	0	14	28
Итого		330	8,9	9,2	16,7	278

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
45/№2	Салат из свежих огурцов	60	1,5	2,4	4,5	46,2
154/№2	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,1	108
438/№2	Мясо тушеное	90	15,77	14,33	0	134,56
688/№1	Макароны изделия отварные	150	10	0,8	57,2	210
	Сок фруктовый	180	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого		830	36,22	23,69	129,25	785,56

ПОЛДНИК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
1/№2	Бутерброд с маслом	35	1,6	12,6	14	158
714/№2	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		215	18,2	9	17	189

СУББОТА. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая, манная	150	4,52	4,07	35,46	197
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	24,76	26
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		355	7,96	4,43	83,32	284,3

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
170/№1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,5	82
494/№2	Птица или кролик жаренные в духовке	90	15,2	9	0,48	205
688/№1	Макаронны изделия отварные	150	10	0,8	57,2	210
714/№2	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
72/№1	Салат из моркови	60	0,57	0,06	2,04	22
Итого		830	42,16	37,02	136,4 5	739,8

ПОЛДНИК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
1/№2	Бутерброд с маслом	35	1,6	12,6	14	158
714/№2	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	14,0	28
ИТОГО		215	18,2	9	17	189

ВОСКРЕСЕНИЕ. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшениная	150	3,4	3,96	27,83	213,71
725/№2	Какао с молоком	180	1,2	5.0	32.5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		355	8	4,32	49,93	436

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево ды, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	5,4	4,8	17,8	132
335/№2	Рыба припущенная	90	14,4	5,4	0	152,8
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	148
714/№2	Чай с лимоном	180	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
61/№2	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		830	33,98	28,33	118,98	660,14

ПОЛДНИК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	150	8,7	9,2	2,7	128
714/№2	Чай с сахаром	150	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		300	18,2	9	17	189

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ.
 ПОНЕДЕЛЬНИК.ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
326/№2	Запеканка из творога	200	18	9	3	161
714/№2	Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		425	21,4	9,36	25,1	250

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	8,1	7,2	32,4	219,9
494/№2	Птица или кролик жаренные в духовке	100	25	33,6	1	225
688/№1	Макароны изделия отварные	200	10	0,8	57,2	280
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	0.0	14.0	20
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		850	48,19	43,66	137,46	859,7

ВТОРНИК. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	128
719/№2	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	26
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		425	13,3	10,89	35,07	215,3

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,9	3,56	26,4	143,1
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	200	8,58	6,9	41,8	307
443/№2	Гуляш из свинины	100	15,77	14,31	3,8	134,56
714/№2	Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		850	32,09	26,83	97,22	719,36

СРЕДА. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая, рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	26
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		435	6,53	4,43	83,84	284

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
187/№1	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,7	6,3	9,3	101,7
472/№2	Тефтели	100	4,4	5,5	5,8	130
694/№1	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
719/№2	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	26
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	50	1,65	1,7	8,35	87
Итого		850	16,27	20,26	97,57	657

ЧЕТВЕРГ. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
304/2	Макароны, запеченные с сыром	200	12,2	11,8	50,2	360
645/№2	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		425	14,65	16,1	81,15	515,5

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
102/№1	Суп картофельный с крупой (рисом)	300	3,9	3,6	28,5	162
466/№2	Котлеты, биточки, шницели	100	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	168
645/№2	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		850	35,46	30,05	133,13	681,36

ПЯТНИЦА. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
1/№2	Бутерброд с маслом	35	1,6	12,6	14	158
284/2	Каша вязкая , манная	200	4,54	0,64	64,45	283
714/№2	Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.0	28
ИТОГО		435	6,14	13,24	64,45	469

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	8,1	7,2	32,4	219,9
335/№2	Рыба припущенная	100	14,4	5,4	0	152,8
299/№2	Каша рассыпчатая рисовая	150	2,25	0,15	26	307
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		800	29,8	14,81	88,85	870,5

СУББОТА. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
326/№2	Запеканка из творога	200	18	9	3	161
714/№2	Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		425	21,4	9,36	25,1	250,3

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	8,1	7,2	32,4	219,9
494/№2	Птица или кролик жаренные в духовке	100	25	33,6	1	225
688/№1	Макаронны изделия отварные	200	10	0,8	57,2	280
714/№2	Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		850	48,19	43,66	137,46	859,7

ВОСКРЕСЕНИЕ. ЗАВТРАК.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	128
719/№2	Кофейный напиток	200	1,2	1,33	10,27	26
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		425	13,3	10,89	35,07	215,3

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,9	3,56	26,4	143,1
679/№1	Каша рассыпчатая рисовая	200	8,58	6,9	41,8	307
443/№2	Гуляш из свинины	100	15,77	14,31	3,8	134,56
714/№2	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	106
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		850	32,09	26,83	97,22	764,16

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
679/№1	Каша рассыпчатая, гречневая	200	26	5	118	168
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	20
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		425	29,44	5,36	164,86	249,3

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
170/№1	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	150,75	123
494/№2	Птица или кролик жаренные в духовке	100	25	33,6	1	205
688/№1	Макароны изделия отварные	200	10	0,8	57,2	280
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	0.0	14.0	20
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		850	42,26	42,35	255,81	742,8

ВТОРНИК ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшенная	200	3,4	3,96	27,83	213,71
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5.0	32.5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		425	8	4,32	49,93	436

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	8,1	7,2	32,4	219,9
443/№2	Гуляш, из куриной грудки	100	15,77	14,31	3,8	134,56
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	168
714/№2	Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		850	39,06	31,05	128,43	657,26

СРЕДА ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая, рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197
714/№2	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
1/№2	Бутерброд с маслом	35	1,6	12,6	14	158
ИТОГО		445	4,89	16,67	64,98	383

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
208/№1	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,9	3,56	26,4	143,1
472/№2	Тефтели	100	4,4	5,5	5,8	130
694/№1	Картофельное пюре	200	5	8,4	29,4	212
719/№2	<i>Кофейный напиток</i>	200	1,2	1,33	10,27	26
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
	Итого	850	18,55	19,52	97,7	617,9

ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
326/№2	Запеканка из творога	200	18	9	3	361
714/№2	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
Итого		400	18,2	9	17	389

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
102/№1	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	3,9	3,6	28,5	162
466/№2	Котлеты, биточки, шницели	100	15,77	14,31	3,8	164,56
515/№2	Рис отварной	200	8,58	6,9	41,8	267
645/№2	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,8	2,6	22,6	112
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
ИТОГО		850	34,5	28,2	114,82	728,36

ПЯТНИЦА ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
307/№2	Омлет натуральный	200	8,7	9,2	2,7	250
712/№2	Чай заварка	200	0,2	0	14	28
Итого		400	8,9	9,2	16,7	278

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
154/№2	Рассольник "Ленинградский"	300	4,2	6	15	159,9
438/№2	Мясо тушеное	100	15,77	14,33	0	194,56
688/№1	Макароны изделия отварные	200	10	0,8	57,2	280
	Сок фруктовый	200	0	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		800	35,02	21,49	102,65	824,36

СУББОТА . ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая , манная	200	4,52	4,07	35,46	197
868/№1	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	26
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		425	7,96	4,43	82,32	282,3

ОБЕД

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
170/№1	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	150,75	123
494/№2	Птица или кролик жаренные в духовке	100	25	33,6	1	225
688/№1	Макароны изделия отварные	200	10	0,8	57,2	280
714/№2	Чай с лимоном	200	0.2	0.0	14.0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
Итого		830	42,26	42,35	255,81	827

ВОСКРЕСЕНИЕ ЗАВТРАК

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
284/№2	Каша вязкая, пшенная	200	3,4	3,96	27,83	213,71
725/№2	Какао с молоком	200	1,2	5,0	32,5	161
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
ИТОГО		425	8	4,32	49,93	436,01

ОБЕД.

№ рец./№ Сборника	Наименование блюда	Масса порций, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн. цен., ккал
206/№1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300	8,1	7,2	32,4	219,9
335/№2	Рыба припущенная	100	14,4	5,4	0	192,8
679/№1	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	168
714/№2	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	14,0	28
	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,36	22,1	61,3
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5
	Итого	800	39,06	31,05	128,43	715,5

Номер и название сборника:

Сборник №1. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания \Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.-К.:Арий, .
Сборник №2. Наименование сборника рецептов: Составлено по сборнику рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Изд: «ПРОФИКС» Санкт-Петербург. 2003 год. Составитель Л.Е.Голунова