



Утверждаю
Директор: _____



Согласовано:
Директор: _____

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
12-18 ЛЕТ**

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ № 399	200	0,8	0,2	14,7	62,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			10,0	3,9	71,4	359,2
ОБЕД						
71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
247	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ " ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,9	9,2	6,5	132,2
513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			29,2	19,4	139,9	823,7
			40,8	23,8	221,1	1 233,5

Утверждаю
Директор:



Согласовано:
Директор:



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

2 день

12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
392	ЧАЙ С САХАРОМ № 392Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
			13,0	7,9	86,4	470,7

ОБЕД

1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			12,1	9,1	101,4	532,5
			25,1	17,0	187,8	1 003,2

Утверждаю:
Директор:



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Согласовано:
Директор:



3 день

12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			13,8	4,5	110,9	536,1
ОБЕД						
2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6
149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65	100/30	0,3	1,9	2,1	27,3
516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			18,1	12,5	129,9	703,5
			31,9	17,0	240,8	1 239,6

Утверждаю:
Директор:



Директор:

Согласовано:



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

4 день

12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
208	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ № 168	250	19,6	18,2	33,5	376,2
596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			25,7	23,4	82,4	642,7
ОБЕД						
2	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			14,5	9,4	117,6	641,2
			40,2	32,8	200,0	1 283,9

Утверждаю:
Директор:



Согласовано:
Директор:



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

5 день

12-18 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
337	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,3	68,4
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
			13,1	6,1	98,1	502,3
ОБЕД						
71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	200	14,8	12,8	23,4	270,9
360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			31,4	18,3	126,5	795,1
			44,5	24,4	224,6	1 297,4

Утверждаю:
Директор:



Согласовано:

Директор:



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

6 день

12-18 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			14,7	7,5	105,6	544,0

ОБЕД

1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103	250	2,4	4,2	15,3	109,1
65	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №65	100/30	0,3	1,9	2,1	27,3
513	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5
631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			16,9	12,4	135,4	742,2
			31,6	19,9	241,0	1 286,2

Утверждаю:
Директор: _____



Согласовано:
Директор: _____



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

7 день
12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102	250	6,2	4,2	47,8	253,6
1	КЕФИР	200	6,0	5,0	8,0	228,0
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
			15,9	9,5	80,1	596,4
ОБЕД						
1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6
149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45	250	2,5	4,2	18,4	121,6
488	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488	200	0,4	3,9	1,7	43,0
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			12,5	9,1	96,7	519,0
			28,4	18,6	176,8	1 115,4

Утверждаю:
Директор: _____

Согласовано:
Директор: _____

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

8 день

12-18 лет

Сборник рецептур	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2011	208	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ № 168	250	19,6	18,2	33,5	376,2
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				27,3	24,7	88,9	686,1
Обед							
	2	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6
2004	149	СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294	100	0,0	4,4	0,0	39,0
2004	302	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	5,4	5,4	33,4	202,6
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				16,4	14,9	134,2	731,1
				44,4	39,6	223,1	1 417,2

Утверждаю:
Директор:



Согласовано:
Директор:



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

9 день

12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК						
302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
			12,5	4,3	106,0	509,3
ОБЕД						
71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1
631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			19,7	10,0	120,9	651,8
			32,2	14,3	226,9	1 161,1

Утверждаю:
Директор: _____

Согласовано:
Директор: _____

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10 день

12-18 лет

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	

ЗАВТРАК

302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101	250	9,3	7,1	41,8	267,1
338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4
392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
			13,0	7,9	86,4	470,7

ОБЕД

	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,4	13,6
87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
455	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455	100	9,0	9,4	13,6	175,3
516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	4,7	236,2
639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
			27,2	19,8	140,4	848,5
			40,2	27,7	226,8	1 319,2