

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 12-18 лет
ТМК ОУ «Диксонская средняя школа»**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10.1	8.9	11.5	197.0	307	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	225	3.9	0.2	11.3	62.8	7	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	2.9	15.8	104.6	382	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	8.9	22.3	180.9	99	2013
Итого за прием пищи:	625	20.5	20.9	60.9	545.3		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5.2	5.9	3.7	88.7	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	8.0	7.8	19.7	181.7	77	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	100	9.0	11.2	5.6	159.2	395	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4.1	3.5	32.9	179.5	209	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3.3	5.0	27.4	167.8	467	2012
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	0.4	0.4	15.1	65.6	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	1020	35.3	34.8	138.5	1 008.9		
Всего за день:		55.8	55.7	199.4	1 554.2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	12.4	8.4	29.0	241.2	319	2013
ЗЕФИР	20	0.2	0.0	12.8	52.0	3	ТТК
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	16.4	101.0	379	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	75	5.6	10.1	25.7	215.7	96	2013
Итого за прием пищи:	575	21.8	21.3	93.4	655.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ С СЕЛЬДЬЮ	60/40	4.6	7.1	5.4	104.1	12	ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4.4	8.1	11.9	137.9	57	2012
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	12.9	11.3	2.7	164.2	266	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	4.2	4.3	49.1	252.3	302.1	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0.2	0.1	16.6	68.1	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	960	31.6	31.9	119.8	893.0		
Всего за день:		53.4	53.2	213.2	1 548.5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ	180	8.7	6.6	37.8	245.4	179	2012
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	118	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	10.3	82.5	378	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	70	5.9	10.8	36.4	266.2	7	2011
Итого за прием пищи:	550	18.6	20.7	91.8	631.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100	1.5	3.6	16.0	102.6	51	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.1	11.9	17.1	195.9	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/50	11.1	10.2	9.6	174.8	312	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.8	2.9	22.9	136.7	428	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	970	28.8	29.8	119.5	862.4		
Всего за день:		47.4	50.5	211.3	1 493.4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	120/50	10.5	9.1	42.6	294.5	14	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	225	3.9	0.2	11.3	62.8	7	ТТК
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	118	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.5	0.0	5.9	26.6	377	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	8.9	22.3	180.9	99	2013
Итого за прием пищи:	745	18.7	18.4	90.0	606.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1.0	5.1	18.8	125.1	4	2013
БУЛЬОН МЯСНОЙ С ГРЕНКАМИ	250	14.5	11.0	24.3	253.4	1	ТТК
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	13.9	10.8	7.0	180.6	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	4.1	28.1	165.9	434	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.8	79.1	527	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	980	38.8	32.0	132.1	970.5		
Всего за день:		57.5	50.4	222.1	1 577.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	10.4	8.1	32.3	243.9	274	2013
КОНФЕТЫ	25	2.0	7.2	19.7	151.3	9	ТТК
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	16.4	101.0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	555	18.4	18.4	94.0	618.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.9	5.1	19.5	127.6	21	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ)	250	7.6	7.3	21.6	182.6	149	2013
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	17.2	12.9	12.3	234.0	254	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	0.0	4.9	17.0	112.0	10	ТТК
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	23.2	95.3	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	980	31.2	31.4	127.7	917.9		
Всего за день:		49.6	49.8	221.7	1 536.4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	12.4	8.4	29.0	241.2	319	2013
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	118	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	10.3	82.5	378	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	70	5.9	10.8	36.4	266.2	7	2011
Итого за прием пищи:	550	22.3	22.5	83.0	626.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1.4	6.4	7.5	92.9	57	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.1	6.6	15.5	134.0	164	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	13.3	7.7	5.1	143.2	255	2012
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.7	4.4	28.7	173.6	315	2012
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3.3	5.0	27.4	167.8	467	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	15.6	66.5	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	1040	31.4	31.2	133.9	944.4		
Всего за день:		53.7	53.7	216.9	1 571.2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	150	8.5	9.5	22.5	209.5	11	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	225	3.9	0.2	11.3	62.8	7	ТТК
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	118	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	2.9	15.8	104.6	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	75	5.6	10.1	25.7	215.7	96	2013
Итого за прием пищи:	750	22.5	22.9	83.2	634.3		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ	100	1.0	5.3	22.1	139.8	60	2011
СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ	250	7.0	9.7	16.0	179.3	136	2013
БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	12.9	11.3	2.7	164.2	266	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	4.1	28.1	165.9	434	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	960	31.3	31.6	122.8	901.6		
Всего за день:		53.8	54.5	206.0	1 535.9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ	180	9.8	7.1	26.0	207.2	272	2013
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.8	2.5	18.7	104.5	609	2013
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.5	45.6	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	16.4	101.0	379	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	8.9	22.3	180.9	99	2013
Итого за прием пищи:	555	18.1	21.3	92.9	639.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1.3	7.3	23.1	162.8	54	2011
СУП КУРИНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.4	6.5	15.8	143.3	103	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/50	11.1	10.2	9.6	174.8	312	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.8	2.9	22.9	136.7	428	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.9	1.2	17.0	82.6	8	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	970	28.8	29.1	122.5	866.6		
Всего за день:		46.9	50.4	215.4	1 505.8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	10.4	8.1	32.3	243.9	274	2013
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	118	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	10.3	82.5	378	2011
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	70	5.9	10.8	36.4	266.2	7	2011
Итого за прием пищи:	550	20.3	22.2	86.3	629.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	100	2.6	6.5	21.1	153.5	38	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.3	7.9	17.6	162.4	84	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	15.4	9.2	10.9	188.3	238	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	0.0	4.9	17.0	112.0	10	ТТК
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	23.2	95.3	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	980	28.8	29.7	123.9	877.9		
Всего за день:		49.1	51.9	210.2	1 507.4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	10.9	13.1	19.3	238.6	308	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	225	3.9	0.2	11.3	62.8	7	ТТК
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	118	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.5	0.0	5.9	26.6	377	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	3.5	8.4	35.8	232.6	2	ТТК
Итого за прием пищи:	735	19.7	21.9	80.2	602.3		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4.8	7.9	18.1	163.9	13	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	2.9	6.8	18.9	149.3	102	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	13.9	10.8	7.0	180.6	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	4.1	28.1	165.9	434	2013
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.5	0.1	23.4	98.7	5	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2.9	0.7	18.0	89.7	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2.4	0.3	16.1	76.7	114	2013
Итого за прием пищи:	980	31.5	30.7	129.6	924.8		
Всего за день:		51.2	52.6	209.8	1 527.1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	518,4	522,7	2126,0	15356,9
Среднее значение за период	51.8	52.3	212.6	1 535.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.6	55.9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	619	984