



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»
(ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»)
ул. Молодежная, д. 2, с. Семеновка, г. Йошкар-Ола,
Республика Марий Эл, 424918

Телефон (8362) 72-81-10, факс (8362) 72-80-50, E-mail: sport-uor@yandex.ru, http://uormari-el.ucoz.net
ОКПО 57376204, ОГРН 1021200771646, ИНН/КПП 1215078802/121501001

П Р И К А З

от 31 марта 2023 года

№ 59 -од

Об утверждении примерного 14-ти дневного меню

В соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Приказа Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерное 14-ти дневное меню в соответствии с Приложением.

2. При составлении примерного 14-ти дневного меню использовать:

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, 2020 г.;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.;

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Н.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна- М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

3. Щербаковой Е.В., главному специалисту по государственным закупкам организовать договорную работу с поставщиками продуктов питания.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

Н.В. Беткузина

С приказом ознакомлены:

Щербакова Е.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
Сертификат:	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	01.11.2023 12:39:54 UTC+03

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1		11-18 лет				
Завтрак	<i>пониженный</i>					
	Каша жидкая молочная из манной крупы	280	8,14	14,3	43,1	334,6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2
	Бутерброд с маслом	80	5,25	9,96	33,4	246,8
	Конфеты шоколадные	23	1,15	6,21	6,21	109,02
Итого за завтрак		560	17,04	34,07	111,41	781,62
2 завтрак						
	Фрукты свежие в ассортименте	<u>300</u>	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Филе сельди в нарезке	100	3,50	0,40	0,00	88,00
	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной тушеной	285	11,67	13,57	7,13	197,10
	Запеканка картофельная с говядиной	230	27,03	27,7	30,4	478,8
	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,6	47,4
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1065	35,28	26,13	122,61	1458,9
Полдник						
	Булочка ванильная	100	7,66	6,83	50,7	295
	Чай-заварка	200	0	0	0	8
	Орехи грецкие+мед	75	8,47	5,1	51,15	400
Итого за полдник		375	16,13	11,93	101,85	703
Ужин						
	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
	Котлета из горбуши	120	21	8,16	10,3	198,3
	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,15	33,2
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1	0	25,4	105,6
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,50
Итого за ужин		770,00	35,22	28,31	124,15	905,20
2 Ужин						
	Печенье	35	1,05	1,4	10,37	58,27
	Ряженка	230	6,44	4,6	28,29	760,6
Итого за 2 ужин		265	7,49	6	38,66	818,87
Итого за день		3335,00	112,36	107,36	528,08	4808,18

19,541

36,473

17,575

22,63

20,472

120,2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2 <i>вторник</i>		11-18 лет				
Завтрак						
	Творожно-пшениная запеканка	280	18,8	12,8	26,3	297,5
	Повидло фруктовое	50	0,15	0	32	120,7
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,5
Итого за завтрак		605,00	31,15	28,55	102,84	787,10
19,678						
2 завтрак						
	Фрукты свежие в ассортименте	<u>300</u>	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	275	15,2	7,39	23,34	211,5
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1095,00	47,10	24,89	176,24	1433,30
35,833						
Полдник						
	Хачапури с сыром	100	15,20	19,30	45,50	418,80
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Шоколад	20	2,56	9,17	13,46	147,7
Итого за полдник		320,00	18,76	28,47	84,36	672,10
16,803						
Ужин						
	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
	Жаркое по -домашнему	280	28,1	27,1	24,1	452,2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		680,00	39,02	11,80	70,95	796,50
19,913						
2 Ужин						
	Кондитерское изделие (вафли)	35	1,36	10,71	21,87	189,7
	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120
Итого за 2 ужин		235	7,36	17,11	31,27	309,7
7,7425						
Итого за день		3235,00	144,59	111,74	495,06	4139,29
103,48						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3 <i>среда</i>		11-18 лет				
Завтрак						
	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	270	11,2	16,02	55,9	409,9
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2
	Бутерброд с маслом	80	5,25	9,96	33,4	246,8
Итого за завтрак		590,00	23,75	33,58	118,30	804,50
2 завтрак						
	Фрукты свежие в ассортименте	300	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,7	187,3
	Борщ с капустой и картофелем, на м/к бульоне, со сметаной	285	19,8	17,34	12,11	295,4
	Рыба, запеченная в омлете	130	23,1	8,17	3,78	160,3
	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1115,00	74,99	48,41	172,49	1451,70
Полдник						
	Белоснежка с творогом	100	9,9	8,5	33	248
	Чай-заварка	200	0	0	0	8
	Орехи грецкие+мед	75	8,47	5,1	51,15	400
Итого за полдник		375	18,37	13,6	84,15	656
Ужин						
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Курица, тушеная с морковью	120	16,9	7,56	5,28	157,5
	Макаронные изделия отварные	200	7,04	7,4	43,7	269,3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,15	30,40	191,80
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		740	38,93	12,31	108,38	784,5
2 Ужин						
	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
	Ряженка 2%	230	6,44	4,6	28,29	760,6
Итого за 2 ужин		265,00	8,54	6,20	54,59	888,70
Итого за день		3385,00	165,78	115,02	567,31	4725,99

20,113

36,293

16,4

19,613

22,218

118,15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4		11-18 лет				
Завтрак	<i>Четверг</i>					
	Каша "Дружба"	280	6,94	9,74	33,48	249,2
	Омлет натуральный	100	8,45	12,95	2,1	158,1
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00
Итого за завтрак		695	27,61	28,54	94,98	762,3
19,06						
2 завтрак						
	Фрукты свежие в ассортименте	300	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Салат из свеклы черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
	Рассольник ленинградский с перловкой на м/к бульоне, со сметаной	285	11,28	6,16	12,3	151,65
	Жаркое по -домашнему	280	28,1	27,1	24,1	452,2
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1035,00	56,93	18,20	150,18	1275,45
31,89						
Полдник						
	Хачапури с сыром	100	15,2	19,3	45,5	418,8
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Шоколад	20	1,92	6,88	10,10	110,80
Итого за полдник		300	18,12	26,18	81	635,2
15,88						
Ужин						
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8
	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	21	7,9	300,7
	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		700	33,72	27,99	80,34	787,07
19,68						
2 Ужин						
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6
	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120
Итого за 2 ужин		240	7,2	8	21,26	186,6
4,665						
Итого за день		3270,00	144,78	109,83	457,16	3787,21
94,68						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Неделя 1 День 5	<i>пятница</i>	11-18 лет				
Завтрак						
	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	280	10,34	14,3	64,7	428,5
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,5
Итого за завтрак		595	28,44	35,15	99,74	827,8
20,695						
2завтрак						
	Фрукты свежие в ассортименте	300	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	кукуруза+горошек консервированные	100	4	1,3	14,4	83
	Суп-лапша домашняя, на бульоне из кур	275	8,97	7,45	48,2	295,7
	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1070	51,57	30,34	223,83	1476,25
36,906						
Полдник						
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	22,4	17,1	51,5	449,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Конфеты шоколадные	25	1,92	6,88	10,10	110,80
Итого за полдник		350	24,62	23,98	68,3	588
14,7						
Ужин						
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	19,4	13,5	7,54	230,2
	рис отварной	250	6	9	60,7	347,8
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		770	36,22	29,2	131,84	942,7
23,568						
2 Ужин						
	Пряники	35	2,1	1,6	26,3	128,1
	Ряженка	230	6,44	4,6	28,29	760,6
Итого за 2 ужин		265	8,54	6,2	54,59	888,7
22,218						
Итого за день		3050	149,39	124,87	578,3	4723,45
118,09						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 6		11-18 лет				
Завтрак	<i>суббота</i>					
	Вареники ленивые, с маслом	260	34,4	13,1	35,9	398,6
	Конфеты шоколадные	45	2,25	12,15	12,15	213,30
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,15	30,45	191,80
Итого за завтрак		530	46,64	32	107,2	894,9
22,373						
2 завтрак						
	Плоды свежие в ассортименте	300	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Салат из свежих томатов и огурцов	100	0,7	7,7	4,5	89,2
	Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	285	14,25	11,75	20,35	243,40
	Гуляш	120	20,4	20,4	4,7	283,6
	Макароны отварные с маслом	200	7,04	7,4	43,7	269,3
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1075	38,98	33,43	157,25	1403,2
35,08						
Полдник						
	Булочка-белоснежка	100	9,9	8,5	33	248
	Чай заварка	200	0	0	0	8
	Орехи+мед	75	8,47	5,1	51,15	400
Итого за полдник		375	18,37	13,6	84,15	656
16,4						
Ужин						
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Капуста тушеная с мясом	280	30,9	31,9	18,5	485,9
	Напиток лимонный	180	0,14	0	21,9	86,4
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		660	39,96	33,7	72,65	759,8
18,995						
2 Ужин						
	Кондитерское изделие (вафли)	35	1,17	9,18	18,75	162,6
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
Итого за 2 ужин		235	2,17	9,18	44,15	268,2
6,705						
Итого за день		3175	147,32	122,825	494,8	4122,69
103,07						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 7		11-18 лет				
Завтрак <i>воскресенье</i>						
	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,6	16,24	52,5	403,1
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Бутерброд с маслом	80	5,25	9,96	33,4	246,8
	Пряники	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		595	23,55	32,2	124,7	885,2
2завтрак						
	Фрукты свежие в ассортименте	<u>300</u>	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,7	187,3
	Рассольник ленинградский с рисом, на м/к бульоне, со сметаной	285	11,28	6,16	12,3	151,65
	Котлета из горбуши	120	21	8,16	10,3	198,3
	Пюре картофельное	250	5,13	10,13	33	243
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1155	65,4	39,25	185,8	1394,55
Полдник						
	Ватрушка с творогом	100	14,6	25,4	32,6	415,4
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Шоколад	20	2,56	9,17	13,46	147,73
Итого за полдник		300,00	15,60	25,40	58,00	521,00
Ужин						
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
	Тефтели (1 вариант) с соусом сметанным	120	10,48	10,64	12,43	187,9
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,8	24,1
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		700	30,58	21,74	98,38	718
2 Ужин						
	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120
Итого за 2 ужин		235	8,1	8	35,7	248,1
Итого за день		3285,00	144,43	127,51	531,98	3907,44

22,13

34,86

13,03

17,95

6,203

97,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 8		11-18 лет				
Завтрак <i>покедельнич</i>						
	Каша вязкая молочная из манной крупы	280	8,14	14,3	43,1	334,6
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4
	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,5
Итого за завтрак		595	24,58	32,74	86,56	740,1
18,503						
2 завтрак						
	Плоды свежие в ассортименте	300	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Кукуруза+горошек консервированные	100	4	1,3	14,4	83
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	15,87	10,69	13,76	228,44
	Курица отварная	120	38,55	3	1,35	185,7
	Макароны отварные	250	8,8	9,25	54,6	336,6
	компот из с/фруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1125	83,81	21,47	179,81	1377,74
34,444						
Полдник						
	Булочка ванильная	100	7,6	6,8	50,8	295
	Чай-заварка	200	0	0	0	8
	Орехи+мед	75	8,47	5,1	51,15	400
Итого за полдник		375	16,07	11,9	101,95	703
17,575						
Ужин						
	Салат из б/к капусты с яблоком	100	1,54	0,11	10,91	48,12
	Рыба, запеченная в омлете	130	23,1	8,17	3,78	160,3
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	123,5
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		730	38,56	17,18	118,44	840,82
21,021						
2 Ужин						
	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
	Ряженка	230	6,44	4,6	28,29	760,6
Итого за 2 ужин		265	8,54	6,2	54,59	888,7
22,218						
Итого за день		3390	172,76	90,405	570,75	4690,95
117,27						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 9		11-18 лет				
Завтрак <i>вторыми</i>						
	Каша жидкая молочная (ячневая), с маслом	280	7,8	11,8	42,2	308
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Бутерброд с маслом	80	5,25	9,96	33,4	246,8
	Конфеты шоколадные	30	1,50	8,10	8,10	142,20
Итого за завтрак		560	18,05	33,16	106	830,4
2завтрак						
	Плоды свежие в ассортименте	<u>300</u>	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,2	21,6	94,7
	Борщ с капустой и картофелем, на м/к бульоне, со сметаной	285	19,8	17,34	12,11	295,4
	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1005	57,09	43,52	170,11	1349,2
Полдник						
	Вареники ленивые, с о сметаной	210	27,8	10,6	29	322
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
	Шоколад	20	2,56	9,17	13,46	147,73
Итого за полдник		445	31,88	21,12	58,36	550,73
Ужин						
	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		700	45	19,3	99,7	774,6
2 Ужин						
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6
	Ряженка	230	6,44	4,6	28,29	760,6
Итого за 2 ужин		270	7,64	6,2	40,15	827,2
Итого за день		3280	160,86	124,215	503,72	4472,72

20,76

33,73

13,768

19,365

20,68

111,82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 10		11-18 лет				
Завтрак	<i>свежо</i>					
	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,3	15,1	53,8	396,7
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2
	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,5
Итого за завтрак		595	27,3	35,15	105,04	780
19,5						
2завтрак						
	Плоды свежие в ассортименте	300	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
	суп с рыбными консервами	300	11,8	6,15	18,6	176,8
	Биточек из курицы	80	15,4	3,52	10,7	135,6
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Хлеб пшеничный	100	10,70	4,50	43,50	274,00
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1130	62,55	38,22	203,45	1449,05
36,23						
Полдник						
	Булочка-белоснежка	100	11,05	10,45	75,5	367,2
	Чай-заварка	200	0	0	0	8
	Орехи грецкие+мед	75	8,47	5,1	51,15	400
Итого за полдник		375	19,52	15,55	126,65	775,2
19,38						
Ужин						
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Котлета из горбуши	120	21	8,16	10,3	198,3
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,35	16,79	30,21	288
	Напиток лимонный	200	0,15	0,01	24,43	96
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		690	33,79	11,45	97,94	788,2
19,71						
2 Ужин						
	Кондитерское изделие (вафли)	35	1,17	9,18	18,75	162,6
	молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120
Итого за 2 ужин		235	7,17	15,58	28,15	282,6
7,065						
Итого за день		3325	151,53	116,865	590,63	4215,64
105,4						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 11		11-18 лет				
Завтрак <i>четверг</i>						
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,25	8,37	26,6	214,5
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Бутерброд с маслом	80	5,25	9,96	33,4	246,8
	Пряники	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		615	20,2	24,33	98,8	696,6
2 завтрак						
	Плоды свежие в ассортименте	<u>300</u>	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Филе сельди в нарезке	100	3,50	0,40	0,00	88,00
	Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	285	14,25	11,75	20,35	243,40
	Тефтели (1 вариант) с соусом сметанным	120	10,48	10,64	12,43	187,9
	Картофельное пюре	250	5,13	10,13	33	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1125	49,95	39,4	161,48	1306,3
Полдник						
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	22,4	17,1	51,5	449,3
	Чай-заварка	200	0,2	0,04	0,04	1,4
	шоколад	20	1,92	6,88	10,10	110,80
Итого за полдник		350	24,52	24,02	61,64	561,5
Ужин						
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Капуста тушеная с мясом	250	27,6	28,5	16,5	433,8
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		650	37,82	30,4	75,45	734,2
2 Ужин						
	Кондитерское изделие (вафли)	35	1,17	9,18	18,75	162,6
	Ряженка	230	6,44	4,6	28,29	760,6
Итого за 2 ужин		265	7,61	13,78	47,04	923,2
Итого за день		3305	141,3	132,845	473,81	4362,39

17,42

32,66

14,04

18,36

23,08

109,1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 12		11-18 лет				
Завтрак <i>пятница</i>						
	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	270	11,2	16,02	55,9	409,9
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,5
Итого за завтрак		600	26,22	33,82	94,34	783
19,575						
2 завтрак						
	Плоды свежие в ассортименте	<u>300</u>	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной тушеной	285	11,67	13,57	7,13	197,10
	Шницель из говядины	120	21,9	21,7	0,16	362,1
	Рагу из овощей	250	26,2	8,8	21,9	271,6
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1125	77,46	50,95	121,19	1368,3
34,208						
Полдник						
	Ватрушка с творогом	100	6,15	8,14	52,89	329,99
	Чай-заварка	200	0	0	0	8
	Орехи грецкие+мед	75	8,47	5,1	51,15	400
Итого за полдник		375	14,62	13,24	104,04	737,99
18,45						
Ужин						
	Салат из свеклы отварной	100	1,30	4,50	7,60	76,10
	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		670	49,79	19,48	119,1	867,6
21,69						
2 Ужин						
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6
	Ряженка	230	6,44	4,6	28,29	760,6
Итого за 2 ужин		270	7,64	6,2	40,15	827,2
20,68						
Итого за день		3340	176,93	124,605	508,22	4724,68
118,12						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 13		11-18 лет				
Завтрак	<i>суббота</i>					
	Маша жидкая молочная рисовая	280	7,39	9,1	39,9	271,2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4
	Бутерброд с маслом	80	5,25	9,96	33,4	246,8
	Конфеты шоколадные	45	2,25	12,20	12,20	213,30
Итого за завтрак		560	17,83	33,25	106,42	844,7
21,118						
2 завтрак						
	Плоды свежие в ассортименте	<u>300</u>	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне, со сметаной	285	19,8	17,34	12,11	295,4
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	19,4	13,5	7,54	230,2
	Пюре картофельное	250	5,13	10,13	33	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1125	61,72	47,55	150,85	1326,7
33,168						
Полдник						
	Коржик молочный	100	6,4	11,2	62	375,1
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60
	шоколад	20	1,92	6,88	10,10	110,80
Итого за полдник		300	9,32	18,08	97,5	591,5
14,788						
Ужин						
	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
	макароны отварные	200	7,04	7,4	43,7	269,3
	Биточек из курицы	80	15,4	3,52	10,7	135,6
	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		730	33,71	22,97	102	754,65
18,866						
2 Ужин						
	Булочка ванильная	50	3,8	3,4	25,4	147,5
	молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120
Итого за 2 ужин		250	9,8	9,8	34,8	267,5
6,6875						
Итого за день		3265	133,58	132,565	520,97	3785,05
99,313						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 14		11-18 лет				
Завтрак	<i>воскресенье</i>					
	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11,6	16,24	52,5	403,1
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,45	22,24	235,5
Итого за завтрак		595	28,6	35,99	97,34	828,6
20,72						
2 завтрак						
	Фрукты свежие в ассортименте	<u>300</u>	1,2	0,915	29,4	140,59
обед						
	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	285	15,2	7,39	23,34	211,5
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,5	278,3
	Напиток лимонный	200	0,15	0,01	24,43	96
	Хлеб пшеничный	70	7,49	3,18	30,50	191,80
	Хлеб ржаной	100	8,50	3,30	42,50	259,00
Итого за обед		1075	38,64	31,18	179,67	1463,2
36,58						
Полдник						
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	22,4	17,1	51,5	449,3
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00
	орехи грецкие+мед	75	8,47	5,1	51,15	400
Итого за полдник		440	32,39	23,55	118,55	930,3
23,26						
Ужин						
	кукуруза+горошек консервированные	100	4	1,3	14,4	83
	Рыба, запеченная в омлете	130	23,1	8,17	3,78	160,3
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,79	30,21	288
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	180	0,90	0,00	22,86	95,04
	Хлеб пшеничный	50	1,62	0,2	9,75	48,4
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Итого за ужин		710	40,47	11,17	101	799,74
19,99						
2 Ужин						
	Пряники	35	2,1	1,6	26,3	128,1
	ряженка	230	6,44	4,6	28,29	760,6
Итого за 2 ужин		265	8,54	6,2	54,59	888,7
22,22						
Итого за день		3385	148,64	108,09	551,15	4910,54
122,8						
Итого за 1 неделю		22735	1008,7	819,13	3652,7	30214,3