

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ГБОУ РГИ им.Г.Альмухаметова


Халиков Р.Р

УТВЕРЖДЕНО:

ДИРЕКТОР ООО «ФАНОЛ»


Исмайлова М.Ш

Основное четырнадцатидневное меню приготавливаемых блюд
ГБОУ РГИ им. Г.Альмухаметова на осенне-зимний период

Для детей от 12 лет и старше

Примерное меню

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	6	13	28	197	798
	Каша Артек молочная вязкая	230\5	9	9	47	309	185
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	56	283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№ 1
Итого за Завтрак			20,1	23	112,1	696	
Завтрак 2							
	Напиток с витаминами Витошка 180	180			22	86	804
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2	3	38	117	
Обед							
	Салат "Студенческий "	100	4	11	8	142	41
	Суп из овощей	250	2	3	10	101	67
	Плов из курицы	100\180	21	27	37	477	131
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№ 1
Итого за Обед			38	43	141	1117	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	56	283
	Запеканка из творога 150	150	26	6	38	393	224
Итого за Полдник			26,1	6	47,1	449	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100\50	23	12	5	216	80
	Картофельное пюре.	200	4	7	27	185	138
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	4	1	23	112	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	27	139	№ 1
Итого за Ужин			36	21	96	709	
Ужин 2							
	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			122,6	96,4	454,2	3135	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Сыр порциями	15	3,9	3,99		53	784
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	75	12,7
	Каша молочная Дружба	230/5	6	4	35	199	196,03
	Какао с молоком	200	2	1	22	107	289
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	90	7,5	1,5	42	201	№1
Итого за Завтрак			19,48	17,74	99,13	635	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	180	1		36	150	807
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			3	3	52	181	
Обед							
	Салат Витаминный	100	1	4	7	63	21
	Рассольник Ленинградский с/см	250\10	2	5	15	139	54
	Куры отварные	110	47	40	0,41	549	125
	Каша гречневая рассыпчатая	180\5	9	5	49	258	173
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	26	103	295
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№ 1
Итого за Обед			69,2	56,1	152,41	1385	
Полдник							
	Напиток из плодов шиповника	200	1		27	111	302
	Плюшка московская	150	3	4	26	145	813
Итого за Полдник			4	4	53	256	
Ужин							
	Рагу овощное	180	4	9	26	145	150
	Тефтели из говядины с рисом	100\50	11	16	13	246	106
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	50	4	1	23	112	№ 1
Итого за Ужин			24	27	103	699	
Ужин 2							
	Кефир	200	6	6	8	118	283
Итого за Ужин 2			6	6	8	118	
Итого за день			125,68	113,84	467,54	3274	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	6	13	28	197	798
	Каша ячневая молочная вязкая 230\5	230\5	8	9	41	281	184,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109	287
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Завтрак			22	26	116	721	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	26	103	295
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2	3	39	124	
Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1	8	7	105	25
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	2	6	8	110	53
	Котлеты рубленые из птицы	110\6	16	24	7	308	129
	Макаронные изделия отварные	180\5	5	4	29	171	212
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№ 1
Итого за Обед			35	44	137	1088	
Полдник							
	Булочка домашняя	150	12	8	86	488	273
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	306
Итого за Полдник			12	8	106	564	
Ужин							
	Рыба отварная с соусом польским	100\50	23	12	5	216	80
	Картофельное отварной	200	4	11	29	219	138
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	4	1	23	112	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	50	5	1	27	139	№ 1
Итого за Ужин			36	25	98	742	
Ужин 2							
	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			107,4	106	506	3286	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	230\5	8	9	40	269	737
	Сыр порциями	15	3,9	3,99		53	784
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	75	12,7
	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	56	283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	90	7,5	1,5	42	201	№1
Итого за Завтрак			19,58	21,74	91,23	654	
Завтрак 2	Напиток с витаминами Витошка	180			22	86	804
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2	3	38	117	
Обед	Салат Мазайка	100	1	8	8	114	36
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	2	5	15	197	56
	Рис с овощами	180\5	4,32	10,98	42,19	258	60
	Гуляш из отварной говядины	180	28	27	5	371	96
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	60	5	1	28	134	№ 1
	питания						
Итого за Обед			46,32	52,98	156,19	1337	
Полдник	Булочка сдобная	150	12	13	78	476	272,02
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	16	82	284
	Итого за Полдник			14	14	94	558
Ужин	Рагу овощное с курицей 100/200	100/200	14	18	14	269	118
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	4	1	23	112	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	5	1	27	139	№ 1
	питания						
Итого за Ужин			23	20	78	576	
Ужин 2	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			105,3	112,12	467,42	3289	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	6	13	28	197	798
	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	230\5	6	12	28	245	182
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	60	5	1	28	134	№1
Итого за Завтрак			17	26	98	632	
Завтрак 2							
	Какао с молоком	180	1	1	20	96	289
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			3	4	36	127	
Обед							
	Салат Пестрый	100	1	5	10	129	33
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	22	167	63
	Плов из отварной говядины	280	20	18	54	415	113
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№ 1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№ 1
Итого за Обед			38	31	172	1108	
Полдник							
	Булочка Веснушка	150	12	11	86	488	271
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	306
Итого за Полдник			12	11	106	564	
Ужин							
	Зразы из говядины	100	11	17	7	223	101
	Макаронные отварные с овощами	200	7,17	10,5	44	282,6	218
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	5	1	27	139	№ 1
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	4	1	23	112	№ 1
Итого за Ужин			27,17	29,5	115	813,6	
Ужин 2							
	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			97,57	101,9	537	3291,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№4
	Каша Артек молочная вязкая	230\5	9	9	45	293	185
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	75	12,7
	Чай с сахаром	200			9	35	283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	90	6	1	41	201	№1
Итого за Завтрак			20,18	21,85	95,43	604	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	26	103	295
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2,2	3,1	42	134	
Обед							
	Огурцы соленые	100			1	56	91
	Уха с крупой	250\30	9	2	14	112	71
	Фрикадельки мясные	100	7	8	16	251	103
	Рис с овощами	180	4	11	42	232	60
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	121	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			31	23	159	1045	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	150	18,6	9	58,2	393	264
	Чай с сахаром	200			14	56	283
Итого за Полдник			18,6	9	72,2	449	
Ужин							
	Рагу овощное с мясом	100\200	22	26	21	504	118
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	4	1	23	112	№1
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
Итого за Ужин			31	28	85	812	
Ужин 2							
	Кефир	200	6	6	8	151	283
Итого за Ужин 2			6	6	8	151	
Итого за день			108,98	90,95	461,63	3195	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: воскресенье

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	6	13	28	197	798
	Каша пшенная молочная вязкая	230\5	8	9	40	269	737,01
	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	26	125	287
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	60	5	1	28	134	№1
Итого за Завтрак			21	24	122	725	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	26	103	295
	Печенье 22	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2,2	3,1	42	134	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	7	123	51
	Суп картофельный с крупой	250	6	6	22	167	63
	Запеканка картофельная с мясом	280/10	20	16	31	380	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			39	29	146	1067	
Полдник							
	Булочка сдобная	150	15,6	16,8	104,6	317	273
	Чай с сахаром	200\15			15	57	283
Итого за Полдник			15,6	16,8	119,6	374	
Ужин							
	Биточки рубленые из птицы	100\40	15	17	12	255	128
	Овощи тушеные под сметанном соусе	200	3,41	12,47	19,5	205,37	58
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	50	4	1	23	112	№1
Итого за Ужин			27,41	31,47	95,5	768,37	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	282
Итого за Ужин 2			5,7	5,9	9	111	
Итого за день			110,91	110,27	534,1	3179,37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	6	13	28	197	798
	Каша ячневая молочная вязкая	230\5	8	9	41	280	184
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	60	5	1	28	134	№1
Итого за Завтрак			19	23	111	667	
Завтрак 2	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	26	103	295
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2,2	3,1	42	134	
Обед	Салат Степной	100	2	4	7	67	40
	Суп лапша домашняя	250	3	4	12	96	66
	Говядина , тушеная с капустой	300	26,7	40,2	14,5	524	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			42,7	50,2	119,5	1084	
Полдник	Булочка Веснушка	150	12	11	86	488	271
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	306
Итого за Полдник			12	11	106	564	
Ужин	Тефтели из говядины с рисом	100\50	11	16	13	246	106
	Картофельное пюре.	200	4	7	27	185	138
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	4	1	23	112	№1
Итого за Ужин			24	25	104	739	
Ужин 2	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			100,3	112,7	492,5	3235	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Сыр порциями	15	3,9	3,99		53	784
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	75	12,7
	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	230\5	6	12	28	245	182
	Чай с молоком и сахаром	200	1	1	11	61	284
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	90	6	1	41	201	№1
Итого за Завтрак			16,98	25,24	80,13	635	
Завтрак 2	Напиток с витаминами Витошка	180			22	86	804
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2	3	38	117	
Обед	Винегрет овощной	100	1	2	7	54	42
	Рассольник Ленинградский	250\10	2	5	15	139	54
	Плов из курицы (2 вариант)	280	44	55	44	850	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			58	64	152	1440	
Полдник	Запеканка из творога	150	26	6	21	252	224
	Чай с сахаром	200			14	56	283
Итого за Полдник			26	6	35	308	
Ужин	Картофель отварной с маслом	200\4	4	6	30	191	136
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100\50	23	12	5	216	80
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	50	4	1	23	112	№1
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
Итого за Ужин			36	20	99	715	
Ужин 2	Кефир	200	6	6	8	151	283
Итого за Ужин 2			6	6	8	151	
Итого за день			144,98	124,24	412,13	3366	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	6	13	28	197	798
	Каша пшеничная молочная вязкая 230\5	230\5	8	9	40	269	737,01
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	19	109	287
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	60	5	1	28	134	№1
Итого за Завтрак			22	26	115	709	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	26	103	295
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2,2	3,1	42	134	
Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1	8	7	105	25
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250\10	2	6	8	110	53
	Рагу овощное с мясом	280	20	23	19	454	118,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			34	39	120	1066	
Полдник							
	Шанежка наливная	150	12	13	68	432	268
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	306
Итого за Полдник			12	13	88	508	
Ужин							
	Котлеты, биточки, шницели	100\40	21	18	18	320	98
	Макаронные изделия отварные	180\5	5	4	29	171	212
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	4	1	23	112	№1
Итого за Ужин			35	24	111	799	
Ужин 2							
	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			105,6	105,5	486	3263	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Сыр порциями	15	3,9	3,99		53	784
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	75	12,7
	Каша Артек молочная вязкая	230\5	9	9	45	293	185
	Какао с молоком	200	2	1	22	107	289
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	90	6	1	41	201	№1
Итого за Завтрак			20,98	22,24	108,13	729	
Завтрак 2							
	Напиток с витаминами Витошка	180			22	86	804
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2	3	38	117	
Обед							
	Салат Мазайка	100	1	8	8	114	36
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	2	5	15	197	56
	Котлета Здоровье	100	8	7	43	403	99
	Рис с овощами	180	4	11	42	232	60
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			26	33	194	1343	
Полдник							
	Булочка домашняя	150	12	8	86	488	273
	Чай с лимоном и сахаром	200			14	57	285
Итого за Полдник			12	8	100	545	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100\50	23	12	5	216	80
	Горох отварной	175\5	19	5	43	302	6,02
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	4	1	23	112	№1
Итого за Ужин			51	19	112	825	
Ужин 2							
	Кефир	200	6	6	8	151	283
Итого за Ужин 2			6	6	8	151	
Итого за день			116	90	571	3617	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/15	6	13	28	197	798
	Каша рисовая молочная вязкая	230\5	6	7	38	241	181,01
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	60	5	1	28	134	№1
Итого за Завтрак			17	21	108	628	
Завтрак 2							
	Напиток с витаминами Витошка	180			22	86	804
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2	3	38	117	
Обед							
	Салат Здоровье	100	2	5	7	80	34
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	22	167	63
	Куры отварные	110	47	40		549	125
	Макаронные отварные с овощами	200	7,17	10,5	44	282,6	218
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			73,17	63,5	159	1475,6	
Полдник							
	Напиток из плодов шиповника	200	1		27	111	302
	Печенье	150	14	21	109	212	805
Итого за Полдник			15	21	136	323	
Ужин							
	Картофельное пюре.	200	4	7	27	185	138
	Тефтели из говядины с рисом	100\50	11	16	13	246	106
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	4	1	23	112	№1
Итого за Ужин			24	25	104	738	
Ужин 2							
	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			131,57	133,9	555	3328,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: суббота

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Сыр порциями	15	3,9	3,99		53	784
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	75	12,7
	Каша ячневая молочная вязкая 230\5	230\5	8	9	41	281	184,01
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	16	82	284
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	90	6	1	41	201	№1
Итого за Завтрак			19,98	22,24	98,13	692	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	180			23	93	295
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2	3	39	124	
Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1	8	7	105	25
	Уха с крупой	250\30	9	2	14	112	71
	Рагу овощное с мясом	250	18	22	18	337	118
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124	294
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			39	34	125	951	
Полдник							
	Булочка Веснушка	150	9	6	98	465	806
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			20	76	306
Итого за Полдник			9	6	118	541	
Ужин							
	Запеканка картофельная с мясом	300/7	24	19	36	407	115,03
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	4	1	23	112	№1
Итого за Ужин			33	21	100	714	
Ужин 2							
	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			103,38	86,64	490,13	3069	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Музыкальная школа-интернат с 12 до 18 лет

День: воскресенье

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	№4
	Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	230\5	6	12	28	245	182,02
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	90	6	1	41	201	№1
Итого за Завтрак			17,1	17,6	83,3	565	
Завтрак 2							
	Компот из свежих плодов	180			23	93	295
	Печенье	22	2	3	16	31	
Итого за Завтрак 2			2	3	39	124	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом	100	1		12	51	18
	Суп картофельный с крупой	250	6	6	22	167	63
	Гуляш из отварной говядины	180	28	27	5	371	96
	Капуста тушеная	180	4,45	8,96	28,9	261	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		26	108	111,07
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского питания	60	5	1	28	134	№1
Итого за Обед			50,45	43,96	148,9	1231	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	150	12,4	6	38,8	465	264
	Чай с лимоном и сахаром 200	200			9	37	285
Итого за Полдник			12,4	6	47,8	502	
Ужин							
	Котлеты рубленые из птицы	110\6	16	24	7	308	129
	Картофель отварной	180\5	7	5	39	230	136
	Чай с сахаром	200			14	56	283
	Хлеб ржаной с витаминами и железом.	60	5	1	27	139	№1
	Хлеб пшеничный витамин. для детского	50	4	1	23	112	№1
Итого за Ужин			32	31	110	845	
Ужин 2							
	Фрукты свежие (шт)	200/1шт	0,4	0,4	10	47	
Итого за Ужин 2			0,4	0,4	10	47	
Итого за день			114,35	101,96	439	3314	

Составил _____

Утвердил _____