



Ардатовская СОШ



Возрастная группа 12 до 17 лет

		1 день				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
184	Каша пшеничная вязкая с маслом	295	12,1	19,9	54,7	435
3	Бутерброд с сыром	55	6,4	4,7	18,3	140
432	Кофейный напиток	200	3,9	3,1	11,9	89
Итого за завтрак			22,4	27,7	84,9	664
Обед						
55	Маринованная капуста	100	1,7	3,9	5,6	65
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	2,1	12,1	285
311	Плов из птицы	280	0,6	4,3	2,7	276
402	Компот из смеси сухофруктов	200			9,1	36
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
Итого за обед			11,5	11,1	77,7	890
Всего за 1 день			33,9	38,8	162,6	1554
2 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
210	Макаронны с сыром	300	12	14	54	382
1	Бутерброд с маслом	50	2,8	12,6	17,7	195
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		4,9	21
Итого за завтрак			15	26,8	76,6	598
Обед						
96	Салат-бар	100	1,4	3,6	6,2	61
84	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,1	4,2	8,4	85
239	Биточек рыбный	100	24,2	8,1	5,5	218
335	Пюре картофельное	180	5,5	12,5	29,9	247
438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	6,3	26
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
Итого за обед			40,9	29,3	104,5	866
Всего за 2 день			55,9	56,1	181,1	1464
3 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
184	Каша рисовая молочная вязкая	210	6,4	13,4	37,6	289
398	Блинички с повидлом	140	4,7	3,7	39,8	207
433	Какао с молоком	200	4	3,3	10,4	86
Итого за завтрак			15,1	20,4	87,8	582
Обед						
147	Огурцы порционные	100	1,3	3,8	4	56
99	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	2,2	15	96
272	Котлета мясная	100	10,8	24,9	5	275
209	Макаронные изделия отварные	180	6,7	9,8	40,7	271
338	Кисель плодово-ягодный	200			21,9	87
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
Итого за обед			30,8	41,5	134,8	1014
Всего за 3 день			45,9	61,9	222,6	1596
4 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша манная молочная шоколадная	250	9,4	7,7	35,6	244
	Яйца вареные	40	4,8	4,3	0,3	57
3	Бутерброд с сыром	60	2,8	12,6	17,7	195
432	Кофейный напиток	200	3,9	3,1	11,9	89
Итого за завтрак			20,9	27,7	65,5	585
Обед						
96	Морковь маринованная	100	1,6	2,1	6,1	50
101	Суп рыбный с картофелем	250	11,7	2,9	15,4	130
272	Картофель тушеный с мясом	280	18,6	39,9	24,6	512
440	Напиток лимонный	200	0,1		9,5	40

	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
	Сезонный фрукт	200	0,8	0,8	17,8	85
	Итого за обед		40,4	46,5	121,6	1046
	Всего за 4 день		61,3	74,2	187,1	1631
5 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
156	Творожная запеканка со стуженным молоком	285	67,2	40,8	56,1	838
3	Бутерброд с сыром	65	7,1	4,7	22,8	161
433	Какао с молоком	200	4	3,3	10,4	86
	Итого за завтрак		78,3	48,8	89,3	1085
Обед						
52	Салат из свеклы с яблоком	100	1,4	3,6	6,2	61
131	Рассольник ленинградский	250	2,3	4,6	14,5	106
284	Тефтели мясные в соусе	100	6,3	6	6,9	254
364	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	6,1	24,7	173
440	Чай с сахаром	200	0,1		4,7	19
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
	Итого за обед		23,5	21,1	105,2	842
	Всего за 5 день		101,8	69,9	194,5	1927
6 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
210	Макароны с сыром	300	0,6	4,6	2,9	382
1	Бутерброд с маслом	50	2,8	12,6	17,7	195
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		4,9	21
	Итого за завтрак		3,5	17,2	25,4	598
Обед						
147	Маринованная морковь	100	1,4	3,9	4	56
99	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	2,2	15,1	264
311	Плов из птицы	280	0,6	4,3	2,7	276
402	Компот из смеси сухофруктов	200			9,1	36
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
	Итого за обед		14	11,2	79,1	861
	Всего за 6 день		17,5	28,4	104,5	1459
7 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
190	Каша дружба	280	10,1	19,5	49,9	405
2	Бутерброд с джемом	70	3,8	0,3	37,4	163
432	Кофейный напиток	200	3,9	3,1	11,9	89
	Итого за завтрак		17,8	22,9	99,2	657
Обед						
51	Винегрет овощной	100	1,5	4	8,9	77
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	2,1	12,1	285
638	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,1	5,2	3,7	135
335	Пюре картофельное	180	5,3	12,6	28,5	242
338	Кисель плодово-ягодный	200			21,9	87
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
	Итого за обед		35,1	24,7	123,3	1055
	Всего за 7 день		52,9	47,6	222,5	1712
8 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
184	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,2	10,3	34,4	245
286	Омлет натуральный	110	9,2	10,9	1,7	136
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
433	Какао с молоком	200	4	3,3	10,4	86
	Итого за завтрак		22	24,8	69,3	574
Обед						
96	Салат-бар	100	1,4	3,6	6,2	61
84	Ши из свежей канусты с картофелем со сметаной	250	2,1	4,6	8,4	89
272	Картофель тушеный с мясом	280	18,6	39,9	24,6	512

436	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,1	11,8	50
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
	Сезонный фрукт	200	0,8	0,8	17,8	85
Итого за обед			30,8	49,8	117	1026
Всего за 8 день			52,8	74,6	186,3	1600
9 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
184	Каша пшеничная вязкая с маслом	250	9,2	11,9	45,5	317
3	Бутерброд с сыром	55	5,9	4,8	19,8	145
	Кондитерское изделие	45	3,2	4,2	30,4	169
440	Чай с сахаром	200	0,1		4,7	19
Итого за завтрак			18,4	20,9	100,5	650
Обед						
55	Салат-бар	100	1,7	2	5,6	48
98	Суп картофельный с рисом	250	2	2,1	15,4	87
314	Биточки из мяса птицы в соусе	100	2,5	5,8	13,6	201
209	Макаронные изделия отварные	180	6,7	9,8	40,7	271
440	Напиток лимонный	200	0,1		9,5	40
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
Итого за обед			20,6	20,5	133	876
Всего за 9 день			39	41,4	233,5	1526
10 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
235	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,2	5,9	9	320
398	Блинчики с повидлом	140	4,7	3,7	39,8	207
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1		4,7	19
Итого за завтрак			10	9,6	53,5	546
Обед						
50	Огурцы порционные	100	0,8	7,2	5,8	89
76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,4	4,2	11,7	99
284	Тефтели мясные в соусе	100	6,3	6	6,9	254
181	Пюре картофельное	180	5	11,8	26,7	227
438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	6,3	26
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
	Хлеб ржаной	40	4	0,5	25,4	122
Итого за обед			22,2	30,1	105,6	924
Всего за 10 день			32,2	39,7	159,1	1470