**Примерное двенадцатидневное меню для организации питания обучающихся 12 лет и старше**

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | **1** |
| День | **1** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Каша манная молочная жидкая** | | | | **250/5** | 7,75 | 10,06 | 38,86 | 277,52 | 107 |
| крупа манная | | | | 38,7 |  |  |  |  |  |
| молоко 2,5% | | | | 13,2 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 5 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 87,5 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 300 |
| чай заварка | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| **Сыр (порциями)** | | | | **12** | 2,78 | 3,54 |  | 43,68 | 366 |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
| **Плоды свежие** | | | | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
|  | | | | **717** | **15,2** | **16,02** | **98,1** | **579,14** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **2** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Салат из белокочанной капусты с морковью** | | | | **120** | 1 | 6,72 | 6,38 | 84 | 4 |
| белокочанная капуста | | | | 100,8 |  |  |  |  |  |
| морковь | | | | 12 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | | | | 12 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 6 |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | | | | 0,12 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 5 |  |  |  |  |  |
| **Каша гречневая рассыпчатая** | | | | **200/5** | 11,64 | 7,24 | 60,0 | 351,73 | 219 |
| крупа гречневая | | | | 92,02 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 5 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 136 |  |  |  |  |  |
| **Соус томатный** | | | | 50 | 0,27 | 1,83 | 2,62 | 28,07 | 265 |
| вода | | | | 25 |  |  |  |  |  |
| мука | | | | 2,5 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | | | | 2,5 |  |  |  |  |  |
| томат-пюре | | | | 7,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 0,9 |  |  |  |  |  |
| **Тефтели из говядины с рисом («ежики»)** | | | | **100** | 13,07 | 19,32 | 13,47 | 280,20 | 202 |
| говядина | | | | 87,12 |  |  |  |  |  |
| рис | | | | 7,12 |  |  |  |  |  |
| лук | | | | 35,0 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 5,0 |  |  |  |  |  |
| мука | | | | 6,25 |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном** | | | | **200** | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294 |
| чай заварка | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 150 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| лимон | | | | 8 |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |  |
|  | | | | **705** | **32,77** | **37,28** | **140,68** | **1002,39** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **3** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Каша рисовая молочная жидкая** | | | | **250/5** | 6,4 | 8,27 | 40,76 | 262,66 | 114 |
| крупа рисовая | | | | 38,5 |  |  |  |  |  |
| молоко | | | | 133,3 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 6,25 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 5 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 89,1 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 300 |
| чай заварка | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 150 |  |  |  |  |  |
| **Пряник «Столичный»** | | | | **50** | 2,87 | 10,13 | 28,67 | 215,33 |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
|  | | | | 555 | **13,14** | **20,02** | **109,107** | **641,95** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **4** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Гуляш из говядины** | | | | **120** | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 180 |
| говядина | | | | 151 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 6,5 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | | | | 17 |  |  |  |  |  |
| томат-пюре | | | | 11 |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | | | | 3,7 |  |  |  |  |  |
| **Каша перловая рассыпчатая** | | | | **200** | 5,8 | 12,2 | 41,4 | 306 | 508 |
| Перловая крупа | | | | 66,6 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 160 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 7 |  |  |  |  |  |
| соль | | | | 6 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 300 |
| чай заварка | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 150 |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
| **Сыр (порциями)** | | | | **12** | 2,78 | 3,54 |  | 43,68 | 366 |
| **Плоды свежие** | | | | **200** | 0,8 | 6,8 | 19,6 | 94 |  |
|  | | | | **582** | **34,93** | **48,37** | **107,38** | **939,17** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **5** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Пюре из гороха** | | | | **200** | 46 | 3,2 | 101,6 | 619,2 | 129 |
| масса гороха | | | | 101 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 205 |  |  |  |  |  |
| **Рыба, тушенная в томате с овощами** | | | | **150** | 15,56 | 8,6 | 8,04 | 171,74 | 172 |
| минтай | | | | 122 |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | | | | 19,63 |  |  |  |  |  |
| морковь | | | | 35,05 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | | | | 10,52 |  |  |  |  |  |
| томат-пюре | | | | 12,6 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 300 |
| чай заварка | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 150 |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
| **Плоды свежие** | | | | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
|  | | | | **800** | **66,23** | **14,22** | **168,88** | **1048,7** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **6** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | | | | **250/5** | 7,55 | 9,09 | 42,86 | 283,95 | 112 |
| пшено | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 84 |  |  |  |  |  |
| молоко 2,5% | | | | 126 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 6,25 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 6,25 |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата плодового или ягодного** | | | | **200** | 11,36 |  | 29,02 | 116,19 | 274 |
| концентрат киселя | | | | 24 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 10 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 190 |  |  |  |  |  |
| **Булочка «Веснушка»** | | | | **60** | 4,61 | 4,41 | 35,3 | 199,3 |  |
| **Плоды свежие** | | | | **200** | 0,8 | 6,8 | 19,6 | 94 |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
|  | | | | **765** | **28,07** | **21,92** | **154,38** | **808,76** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **7** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Каша манная молочная жидкая** | | | | **250/5** | 7,75 | 10,06 | 38,86 | 277,52 | 107 |
| крупа манная | | | | 38,7 |  |  |  |  |  |
| молоко 2,5% | | | | 13,2 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 6 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 5 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 87,5 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 300 |
| чай заварка | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| **Печенье** | | | | **24** | 1,488 | 5,112 | 9,6 | 87,984 |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
| **Плоды свежие** | | | | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
|  | | | | **729** | **13,908** | **17,592** | **107,7** | **623,464** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **8** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Салат из моркови** | | | | 120 | **11,36** | **12,09** | **12,45** | 164,16 | 9 |
| морковь | | | | 105,6 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 12 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 3,6 |  |  |  |  |  |
| **Рис припущенный** | | | | **180** | 4,46 | 6,53 | 45,32 | 258,06 | 225 |
| крупа рисовая | | | | 62,1 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 130,5 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 8,1 |  |  |  |  |  |
| **Птица отварная** | | | | 120 | 31,23 | 31,23 | 1,66 | 346,68 | 212 |
| курица потрошеная | | | | 171 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 8,5 |  |  |  |  |  |
| морковь | | | | 5,1 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 300 |
| чай-заварка | | | | **50** |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 150 |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
|  | | | | **670** | **50,92** | **51,47** | **99,07** | **932,86** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **9** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Каша «Дружба»** | | | | **250/5** | 8,18 | 10,41 | 43,86 | 301,38 | 102 |
| крупа рисовая | | | | 18,75 |  |  |  |  |  |
| крупа пшенная | | | | 13,75 |  |  |  |  |  |
| молоко | | | | 127,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 6,25 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 5 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 87,5 |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток с молоком** | | | | **200** | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 286 |
| кофейный напиток | | | | 2 |  |  |  |  |  |
| молоко | | | | 100 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 120 |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
| **Плоды свежие** | | | | **200** | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |  |
|  | | | | **705** | **15,52** | **16,02** | **110,77** | **629,39** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **10** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Макароны отварные** | | | | **200** | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 | 227 |
| макароны | | | | 64 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 9 |  |  |  |  |  |
| **Тефтели «Ежики»** | | | | **100** | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 202 |
| говядина | | | | 44 |  |  |  |  |  |
| рис | | | | 6 |  |  |  |  |  |
| лук | | | | 21 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 4 |  |  |  |  |  |
| мука | | | | 5 |  |  |  |  |  |
| **Соус томатный** | | | | **50** | 0,27 | 11,83 | 2,62 | 28,07 | 265 |
| вода | | | | 25 |  |  |  |  |  |
| мука | | | | 2,5 |  |  |  |  |  |
| масло растительное | | | | 2,5 |  |  |  |  |  |
| томат-пюре | | | | 7,5 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 0,9 |  |  |  |  |  |
| **Напиток из шиповника** | | | | **200** | 0,68 |  | 21,01 | 46,87 | 289 |
| шиповник (целые плоды) | | | | 20 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 230 |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
| **Сыр порционно** | | | | **12** | 2,78 | 3,54 |  | 43,68 | 366 |
|  | | | | **612** | **24** | **37,58** | **108,18** | **711,54** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **11** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Каша рисовая молочная жидкая** | | | | **250/5** | 6,4 | 8,27 | 40,76 | 262,66 | 114 |
| крупа рисовая | | | | 38,5 |  |  |  |  |  |
| молоко | | | | 133,3 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 6,25 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 5 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 89,1 |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром** | | | | **200** | 0,12 |  | 12,04 | 48,64 | 300 |
| чай заварка | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 15 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 150 |  |  |  |  |  |
| **Пряник «Столичный»** | | | | **50** | 2,87 | 10,13 | 28,67 | 215,33 |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
| **Хлеб ржаной** | | | | **30** | 2,97 | 0,54 | 15,3 | 81,45 |  |
|  | | | | **555** | **13,14** | **20,02** | **109,107** | **641,95** |  |
| Неделя | **1** |
| День | **12** |
| Прием пищи | **завтрак** |
| **Наименование блюда** | | | | **Вес блюда, грамм** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **к/кал** | **Номер технологической карты** |
| **Белки,**  **грамм** | **Жиры,**  **грамм** | **Углеводы,**  **грамм** |
| **Каша пшенная молочная жидкая** | | | | **250/5** | 7,55 | 9,09 | 42,86 | 283,95 | 112 |
| пшено | | | | 50 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 84 |  |  |  |  |  |
| молоко 2,5% | | | | 126 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 6,25 |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | | | | 6,25 |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата плодового или ягодного** | | | | **200** | 11,36 |  | 29,02 | 116,19 | 274 |
| концентрат киселя | | | | 24 |  |  |  |  |  |
| сахар | | | | 10 |  |  |  |  |  |
| вода | | | | 190 |  |  |  |  |  |
| **Булочка «Веснушка»** | | | | **60** | 4,61 | 4,41 | 35,3 | 199,3 |  |
| **Плоды свежие** | | | | **200** | 0,8 | 6,8 | 19,6 | 94 |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | | **50** | 3,75 | 1,62 | 27,60 | 115,32 |  |
|  | | | | **765** | **28,07** | **21,92** | **154,38** | **808,76** |  |