

Возрастная категория 12-18 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,5	14,5	31	282,7	260
	Бутерброды с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	90
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб с йодказеином	70	3,04	0,36	19,8	168,2	-
Итого за завтрак		560	16,3	24,3	75,7	663,9	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	21,5	22	17,8	355	396
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб с йодказеином	70	3,04	0,36	19,8	168,2	-
Итого за завтрак		520	24,6	22,3	52,6	583,4	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая	250	14,2	13	60,5	421,7	237
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	95
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	497
	Хлеб с йодказеином	70	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		550	23,9	22,0	144,6	874,1	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рис отварной	200	4,9	8,4	49,6	292	240
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		550	22,0	22,2	100,5	684,4	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3,4	22,8	134	147
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	90
	Хлеб с йодказеином	70	5,4	0,64	35,7	168,2	-
Итого за завтрак		560	16,5	14,3	87,1	519,2	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	250	8	14,2	44	339	255
	Бутерброды с маслом	40	1,6	16,7	10	197	95
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб с йодказеином	70	5,47	0,64	35,7	168,2	-
Итого за завтрак		560	7,1	31,5	104,7	764,2	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,7	7,9	19,6	165,6	429
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Соус красный основной	50	0,2	0,4	1,8	32,3	456
	Кисель из концентрата плодового	200	1,4	0	29	122	508
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		570	26,1	26,1	84,5	687,3	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	250	9,4	9,1	48,4	241	291
	Какао с молоком	180	5,0	4,4	31,7	186	497
	Банан	100	0,9	-	8,1	43	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		570	18,3	13,8	108	560,4	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	250	7,6	12,0	52,4	348	242
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,7	5,2	2,9	97	342
	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	493
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		590	20,4	17,5	90,1	595,4	-

Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	128
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	90
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб с йодказеином	70	5,47	0,64	35,7	168,2	
Итого за завтрак		560	15,1	15,6	75,1	580,2	

В приготовлении блюд используется соль йодированная.

Примерное меню МБОУ «РСОШ №2» составила: медицинская сестра Кобзарь Ю.В.

Использованная литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания»

ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Академ. Е.А.Вагнера»