СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
_____С.А. Корсунская
"_____"_____2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель департамента образования
мэрии города Магадана
_____С.Л. Колмогорова
"_____"_____2021 г.

Примерное 20-ти дневное меню (завтрак,) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на 2021 - 2022 учебные годы.

Неделя 1
День 1
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	**50**	3,35	7,00	21,00	160,50
№181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	**200/10**	5,6	9,70	38,530	264,53
54-1з-2020	Сыр в нарезке	**35**	8,17	10,26	0,00	125,41
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	**200/7**	0,3	0,0	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***532***	***19,220***	***27,260***	***79,130***	***641,340***

Неделя 1
День 2
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 день					
	Завтрак					
№ 338 с 2015	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з-2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	**100**	0,80	0,00	3,80	14,17
54-3м-2020	Голубцы ленивые	**100**	8,40	7,95	6,35	130,60
№ 125 с.2015 г	Картофель отварной	**200**	3,86	7,46	26,66	200,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,0	6,5	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***730***	***15,860***	***16,010***	***67,710***	***487,570***

Неделя 1
День 3
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	3 день					
	Завтрак					
пром. пр-во	Кукуруза консервированная	**100**	0,9	6,00	9,9	58,00
№ 338 сб 2015	Фрукты свежие (яблоки)	**150**	0,60	0,60	14,70	70,50
54-4м 2020	Котлета из говядины	**100**	18,26	18,13	16,22	301,73
54-6г-2020	Рис отварной	**200**	4,80	7,20	48,53	278,27
54-2 гн-2020	Чай с сахаром (бергамот)	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***780***	***26,560***	***32,230***	***108,750***	***798,300***

Неделя 1
День 4
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	4 день					
	Завтрак					
№ 422 с 2015 г.	Булочка "Ванильная"	**50**	2,95	4,050	22,24	119,00
54-1т 2020	Запеканка из творога	**200**	25,60	16,00	24,9	347,00
пром. пр-во	Молоко сгущенное/джем	**30**	1,50	2,55	16,800	96,00
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,80	3,5	11,100	91,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***510***	***35,650***	***26,400***	***87,940***	***716,200***

Неделя 1
День 5
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	5 день					
	Завтрак					
54-3з-2020	Огурец свежий (помидор)	**100**	1,2	0,16	3,8	21,60
242, 328 с. 2015	Язык отварной с соусом	**100/75**	14,30	11,110	2,220	172,22
54-11-2020	Картофельное пюре	**200**	4,1	8,0	26,3	109,35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,0	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***630***	***21,630***	***19,570***	***51,680***	***392,970***

Неделя 2
День 6
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	6 день					
	Завтрак					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие	**100**	1,50	0,50	21,00	96,00
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	**100**	1,3	0,16	4,8	25,60
№392 с. 2015 г.	Пельмени мясные отварные с маслом	**205**	12,80	12,45	36,05	341,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	**200**	4,60	4,4	12,5	107,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***642***	***22,000***	***17,810***	***87,250***	***632,800***

Неделя 2
День 7
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	7 день					
	Завтрак					
54-2з-2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	**100**	0,80	0,00	3,80	14,17
265/291 с.2015	Плов из говядины/птицы	**100/200**	22,80	23,10	57,90	531,60
54-3 гн 2020	Чай с сахаром и лимоном	**200/7**	0,3	0,00	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***637***	***25,700***	***23,400***	***81,300***	***636,670***

Неделя 2
День 8
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	8 день					
	Завтрак					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	**100**	2,60	10,10	10,30	142,80
№ 274 сб 2015	Зразы рубленые из свинины	**100**	18,22	18,13	16,26	301,33
№ 202 с.2015 г.	Макаронные изделия отварные	**180**	6,36	6,60	39,24	242,40
54-3 гн 2020	Чай с сахаром и лимоном	**200/7**	0,3	0,00	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***637***	***29,280***	***35,130***	***85,400***	***777,430***

Неделя 2
День 9
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	9 день					
	Завтрак					
54-3з-2020	Овощи свежие в нарезке (помидор)	**100**	1,2	0,16	3,8	21,30
54-5м-2020	Биточки из курицы	**100**	16,00	3,66	11,22	141,22
54-4г-2020	Каша гречневая	**200**	10,93	9,20	47,80	318,53
№346с 2015	Компот из свежих апельсин	**200**	0,40	0,10	34,0	141,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***630***	***30,330***	***13,420***	***109,720***	***685,250***

Неделя 2
День 10
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	10 день					
	Завтрак					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие (апельсин)	**150**	1,35	0,30	12,15	64,50
пром. пр-во	Зеленый горошек консервированный	**100**	1,4	0,00	6,5	38,40
№ 395 с 2015	Вареники из полуфабриката (картофель)	**205**	12,16	5,62	38,30	300,30
54-4 гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медо	**200/7**	0,4	0,0	9,1	37,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***692***	***17,110***	***6,220***	***78,950***	***504,100***

Неделя 3
День 11
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	11 день					
	Завтрак					
№ 424 с.2015 г.	Булочка "Домашняя"	**50**	2,60	6,26	21,96	159,00
№ 182 с.2015 г.	Каша молочная пшенная с маслом	**200/10**	5,8	10,66	42,660	295,33
54-1з-2020	Сыр в нарезке	**35**	8,17	10,26	0,00	125,41
54-9нг-2020	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,8	3,5	11,1	91,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***525***	***22,170***	***30,980***	***88,620***	***733,940***

Неделя 3
День 12
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	12 день					
	Завтрак					
54-2гн-2020	Яйца вареные	**1ш**	4,80	4,00	0,30	56,60
№ 202 с. 2015 г.	Макаронные изделия отварные с сыром	**200**	10,53	9,60	38,13	280,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром (барбарис)	**200/7**	0,00	0,0	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***490***	***17,130***	***13,900***	***58,030***	***428,300***

Неделя 3
День 13
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	13 день					
	Завтрак					
217, 218 с.2015	Вареники ленивые творожные	**200**	15,00	19,20	61,60	487,90
пром. пр-во	Молоко сгущенное/джем	**30**	1,50	2,6	16,800	96,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	**200**	4,60	4,4	12,200	107,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***460***	***22,900***	***26,450***	***103,500***	***754,100***

Неделя 3
День 14

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	14 день					
	Завтрак					
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке	**100**	1,3	0,16	4,8	25,60
54-9м-200	Жаркое по-домашнему	**100/200**	30,15	28,95	25,65	484,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,0	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***630***	***33,450***	***29,410***	***49,850***	***599,900***

Неделя 3
День 15
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	15 день					
	Завтрак					
№338 с2015	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,80	0,30	11,50	53,00
пром. пр-во	Зеленый горошек консервированный	**100**	3,1	0,00	6,5	38,40
54-1о-2020	Омлет натуральный	**200**	16,90	25,89	4,20	316,30
54-4гн-2020	Чай с лимоном и медом	**200/7**	0,4	0,0	9,1	37,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***837***	***23,000***	***26,490***	***44,200***	***508,600***

Неделя 4
День 16
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	16 день					
	Завтрак					
№ 338с 2015	Фрукты свежие	**100**	0,80	0,40	8,10	47,00
54-12м-2020	Плов из птицы	**100/200**	40,95	12,15	49,80	471,90
54-2гн-2020	Чай с сахаром (бергамот)	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***630***	***43,750***	***12,850***	***77,300***	***608,700***

Неделя 4
День 17
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	17 день					
	Завтрак					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие	**100**	0,40	0,30	10,30	47,00
пром. по-во	Кукуруза консервированная	**100**	0,9	0,60	9,9	58,00
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	**100**	17,60	6,80	4,30	183,33
54-11г-2020	Картофельное пюре	**200**	4,1	8,0	26,3	194,40
54-2 гн-2020	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,0	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***730***	***25,030***	***16,000***	***70,160***	***572,530***

Неделя 4
День 18
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	18 день					
	Завтрак					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие (бананы)	**100**	1,50	0,50	21,96	93,00
№ 49 с. 2015	Салат витаминный с кукурузой (2 вариант)	**100**	2,6	6,22	22,2	155,00
пром. пр-во	Сарделька вареная	**100**	4,18	4,95	23,66	152,22
54-9г-2020	Рагу из овощей	**200**	3,73	10,00	18,13	178,93
54-3гн-200	Чай с сахаром и лимоном	**200/7**	0,30	0,02	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***737***	***14,100***	***21,990***	***105,500***	***670,050***

Неделя 4
День 19
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	19 день					
	Завтрак					
	Кондитерские изделия	**30**	0,96	0,00	19,53	96,76
№219 с. 2015 г.	Сырники из творога	**200**	21,06	29,06	16,29	426,66
пром.пр-во	Сметана 15 %	**30**	0,7	4,5	0,9	47,40
№ 388 с. 2015 г.	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0,3	20,7	88,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***490***	***25,200***	***34,160***	***70,320***	***722,020***

Неделя 4
День 20
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20 день					
	Завтрак					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з-2020	Овощи свежие в нарезке	**100**	0,8	0,00	3,8	14,17
№26 с. 2015	Рагу из свинины	**230**	15,35	15,77	22,61	496,80
54-11хн-2020	Кисель витаминизированный нат.	**200**	0,20	0,00	13,00	52,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***660***	***18,950***	***16,370***	***63,810***	***679,870***

№

№

N

№

№

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
_____С.А. Корсунская
"_____"_____2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель департамента образования
мэрии города Магадана
_____С.Л. Колмогорова
"_____"_____2021 г.

Примерное 20-ти дневное меню (обед) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на учебные годы.

Неделя 1
День 1
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	ОБЕД					
№ 338 с 2015	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з-2020	Овощи свежие (огурец)	**100**	0,83	0,00	3,75	14,17
№ 82 с. 2015 г.	Борщ с капустой , картофелем	**250**	1,80	4,875	10,87	103,75
	Говядина отварная (в борщ)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
54-11м-2020	Плов отварной из говядины	**100/180**	17,20	21,50	54,00	476,20
№342 с.2015 г.	Компот из свежих плодов (яблок) витам	**200**	0,10	0,10	27,90	114,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***31,130***	***32,175***	***132,320***	***951,720***

Неделя 1
День 2
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 день					
	ОБЕД					
№ 40 сб. 2015 г.	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	**100**	2,70	7,00	9,55	112,70
№ 101 с.2015 г.	Суп картофельный с крупой	**250**	1,58	2,63	12,00	85,75
	Говядина отварная (в суп)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№ 202 с.2015 г.	Макаронные изделия отварные	**180**	6,36	6,60	39,24	242,40
пром. пр-во	Сарделька вареная	**100**	4,18	4,95	23,66	152,20
пром. пр-во	Сок томатный	**200**	0,0	0,0	10,1	40,00
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***25,220***	***26,575***	***118,850***	***823,050***

Неделя 1
День 3
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	3 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (груша)	**100**	0,40	0,40	9,80	47,00
54-3з-2020	Овощи свежие в нарезке (помидор)	**100**	1,16	0,16	3,8	21,30
54-52-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**250/20**	10,80	5,40	17,40	161,25
№ 274 с. 2015	Зразы рубленые из говядины	**100**	8,44	12,40	12,44	199,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	**200**	4,1	8,0	26,3	194,40
№ 349 с.2015	Компот из смеси сухофруктов вит.	**200**	0,300	0,000	29,800	122,000
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***28,830***	***26,960***	***123,807***	***864,950***

Неделя 1
День 4
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	4 день					
	ОБЕД					
№338 с.2015	Фрукты свежие (виноград)	**100**	0,60	0,60	15,40	72,00
54-2з-2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	**100**	0,83	0,00	3,8	14,17
№ 88 сб 2015 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	1,8	4,95	7,87	89,75
	Говядина отварная (в щи)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
54-6м 2020	Биточки из говядины	**100**	18,22	18,13	16,26	301,30
54-9г-2020	Рагу из овощей	**200**	3,7	10,0	18,1	178,90
пром. пр-во	Сок яблочный без сахара	**200**	0,0	0,0	23,0	92,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***35,500***	***39,080***	***108,710***	***938,320***

Неделя 1
День 5
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	5 день					
	ОБЕД					
№ 388 с 2015	Фрукты свежие (яблоко)	**100**	0,400	0,30	10,300	47,00
№ 21 с.2015 г.	Салат из соленых огурцов с луком	**100**	0,848	5,00	2,576	59,10
№ 102 с. 2015 г.	Суп картофельный гороховый	**200**	2,75	2,87	16,50	103,12
	Говядина отварная (в суп)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№ 202 с.2015 г.	Макаронные изделия отварные	**180**	6,36	6,60	39,24	242,40
54-8 м 2020	Тефтели из говядины паровые с соусом	**100/75**	10,60	12,20	8,33	197,50
№ 346 с.2015 г.	Компот из свежих апельсинов витам.	**200**	0,4	0,1	34,0	141,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***31,758***	***32,470***	***135,246***	***980,320***

Неделя 2
День 6
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	6 день					
	ОБЕД					
54-16,з-2020	Винегрет овощной	**100**	1,25	7,52	6,75	111,87
№ 106 с.2015	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	**250/20**	2,18	2,75	15,37	105,80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	**100**	16,9	16,87	3,8	236,10
54-6г-2020	Рис отварной	**200**	4,80	7,20	48,53	278,26
54-11хн-2020	Кисель из свежих вишни	**200**	0,00	0,00	13,0	52,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***28,700***	***34,940***	***111,750***	***904,930***

Неделя 2
День 7
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	7 день					
	ОБЕД					
№ 75 с.2015 г.	Икра свекольная	**100**	2,10	0,10	22,80	119,00
№ 96 с.2015 г.	Рассольник ленинградский	**250**	2,00	5,00	11,87	107,25
	Говядина отварная (в рассольник)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№ 267 с.2015	Шницель натуральный рубленый из свинины	**100**	13,5	14,9	7,4	305,00
№125с 2015 г.	Картофель отварной	**180**	3,400	6,700	24,000	180,000
54-4хн-200	Компот из яблок и вишни	**200**	0,200	0,100	10,200	42,600
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***31,600***	***32,200***	***100,570***	***943,850***

Неделя 2
День 8
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	8 день					
	ОБЕД					
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	**100**	1,30	0,16	4,80	25,60
108,109 с.2015 г.	Суп картофельный с клецками	**250**	3,5	4,50	18,8	144,25
	Говядина отварная (в суп)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№ 395 с. 2015	Вареники из полуфабриката (картофель)	**205**	12,16	5,60	40,30	300,30
пром. пр-во	Сок без сахара	**200**	0,0	0,0	0,6	86,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***27,360***	***15,660***	***88,750***	***746,750***

Неделя 2

День 9

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	9 день					
	ОБЕД					
№ 49 сб. 2015	Салат витаминный с кукурузой (вариант 2)	**100**	2,590	6,22	22,150	155,00
№ 84 с. 2015 г.	Борщ с фасолью и картофелем	**250**	1,80	4,875	10,87	103,75
	Говядина отварная (в борщ)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№ 231 с 231	Поджарка из рыбы	**100**	14,20	2,60	8,60	114,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	**200**	4,1	8,0	26,3	194,40
№ 388 с 2015 г.	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,680	0,300	20,700	88,200
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***33,770***	***27,395***	***112,880***	***845,350***

Неделя 2

День 10

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	10 день					
	ОБЕД					
547з-2020	Салат из белокочанной капусты	**100**	2,600	10,10	10,300	142,80
№ 99 сб 2015 г.	Суп из овощей	**250**	1,50	5,00	9,13	95,25
	Говядина отварная (в суп)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№392 с. 2015 г.	Пельмени мясные отварные с маслом	**210**	14,14	12,70	36,90	349,30
№ 346 с 2015 г.	Компот из свежих апельсин	**200**	0,400	0,100	34,000	141,200
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***29,040***	***33,300***	***114,625***	***918,550***

Неделя 3
День 11
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	11 день					
	ОБЕД					
№ 40 с. 2015 г.	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	**100**	2,74	7,00	9,55	112,70
№ 81 сб 2015 г	Борщ	**250**	1,80	4,875	10,87	103,75
	Говядина отварная (в борщ)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
54-5м -2020	Котлета из курицы	**100**	16,00	3,60	11,22	141,20
54-6г-2020	Рис отварной	**180**	4,30	6,40	43,60	250,40
№ 342 с. 2015 г.	Компот из свежих плодов (груша) вит.	**200**	0,10	0,10	27,90	114,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***35,335***	***27,375***	***127,442***	***912,650***

Неделя 3
День 12
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	12 день					
	ОБЕД					
пром. пр-во	Кукуруза консервированная	**100**	0,900	0,60	9,900	58,00
54-4м-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**250/20**	8,64	4,32	17,40	161,25
54-7м 2020	Шницель из говядины	**100**	18,26	18,13	16,22	301,73
№ 125 с.2015 г	Картофель отварной	**200**	3,86	7,46	26,66	200,00
54-24хн-2020	Компот из брусники	**200**	2,0	0,1	8,6	36,30
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***37,260***	***31,210***	***103,080***	***877,280***

Неделя 3
День 13
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	13 день					
	ОБЕД					
№ 338 с.2015 г.	Фрукты свежие (груша)	**100**	0,400	0,30	10,300	47,00
№ 21 с. 2015 г.	Салат из соленых огурцов с луком	**100**	0,848	5,00	2,576	59,10
№ 82 с. 2015 г.	Борщ с капустой и картофелем	**250**	1,800	4,88	10,80	103,70
	Говядина отварная (в борщ)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
54-12м -2020	Плов из птицы	**100/180**	27,30	8,10	33,20	314,60
	Сок без сахара	**200**	0,00	0,00	23,00	92,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***40,748***	***23,675***	***104,176***	***806,600***

Неделя 3
День 14

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	14 день					
	ОБЕД					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	**100**	2,60	10,10	10,30	142,80
№ 88 с. 2015 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	1,8	4,87	7,87	89,37
	Говядина отварная (в щи)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№395 с. 2015 г.	Вареники из полуфабриката (картофель) с маслом	**210**	12,40	5,70	41,36	307,60
пром. пр-во	Сок без сахара (виноградный)	**200**	0,0	0,0	23,0	92,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***27,150***	***26,070***	***106,830***	***821,970***

Неделя 3
День 15
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	15 день					
	ОБЕД					
№ 338 с. 2015 г.	Фрукты свежие (банан)	**100**	1,50	0,50	21,00	96,00
54-4р-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	**100**	1,3	0,16	4,8	25,60
№ 106 с.2015	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	**250/20**	2,10	2,70	15,30	106,00
№ 274 с.2015 г.	Зразы рубленые из говядины	**100**	9,56	12,40	12,25	199,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	**200**	4,1	8,0	26,3	194,40
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	**200**	0,200	0,000	13,000	52,900
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***22,360***	***24,360***	***116,910***	***793,900***

День 16
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	16 день					
	ОБЕД					
№ 45 с 2015 г.	Салат из белокочанной капусты	**100**	2,60	10,10	10,30	142,80
№ 96 с.2015 г.	Рассольник ленинградский	**250**	2,50	5,00	11,80	107,25
	Говядина отварная (в рассольник)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№ 242, 328 с. 2015	Язык отварной с соусом	**100/75**	14,30	11,110	2,220	172,22
№ 125 с.2015 г	Картофель отварной	**200**	3,86	7,46	26,66	200,00
№ 348 с. 2015 г.	Компот из кураги вит.	**200**	0,780	0,000	27,600	114,800
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***34,440***	***39,070***	***102,880***	***927,070***

Неделя 4
День 17
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	17 день					
	ОБЕД					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие (апельсин)	**100**	0,90	0,20	8,10	43,00
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский)	**100**	1,30	0,16	4,80	25,60
№ 81 сб.2015	Борщ	**250**	1,80	4,875	10,87	103,75
	Говядина отварная (в борщ)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	**100/180**	28,14	27,00	23,90	452,20
54-24хн-2020	Компот из брусники	**200**	0,2	0,1	8,6	36,30
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***42,740***	***37,735***	***80,570***	***850,850***

Неделя 4
День 18
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	18 день					
	ОБЕД					
№ 49 с. 2015	Салат витаминный с кукурузой (вариант 2)	**100**	2,59	6,22	22,15	155,00
54-5с-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	**250/20**	10,80	5,40	17,40	151,25
54-3м-2020	Голубцы ленивые	**100**	8,40	7,95	6,35	130,60
54-11г-2020	Картофельное пюре	**200**	4,10	8,00	26,26	194,40
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	**200**	0,20	0,10	10,2	42,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***29,690***	***28,270***	***106,660***	***793,850***

Неделя 4
День 19
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	19 день					
	ОБЕД					
54-16з-2020	Винегрет овощной	**100**	1,3	7,52	6,8	111,87
№102 с.2015 г.	Суп картофельный с фасолью	**200**	2,37	2,63	16,50	148,25
	Говядина отварная (в суп)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	**100**	17,6	6,8	8,6	165,00
№142,330 с 2015 г.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	**200**	3,600	5,600	25,170	240,000
№ 346 с. 2015 г.	Компот из свежих фруктов вит.	**200**	0,000	0,000	16,900	70,600
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***35,220***	***27,945***	***98,220***	***925,720***

Неделя 4
День 20
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20 день					
	ОБЕД					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие (киви)	**100**	0,800	0,40	8,100	47,00
	Зеленый горошек консервированный	**100**	3,100	0,00	6,500	38,40
108,109 с. 2015 г.	Суп картофельный с клецками	**250**	3,5	4,50	18,8	144,25
	Говядина отварная (в суп)	**25**	6,80	4,80	0,0	70,00
№ 202 с.2015 г.	Макаронные изделия отварные	**180**	6,36	6,60	39,24	242,40
пром. пр-во	Сарделька вареная	**100**	4,18	4,95	23,66	152,20
№ 342 с.2015 г.	Компот из свежих плодов (груша) вит.	**200**	0,1	0,1	27,9	114,60
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
пром. пр-во	Хлеб ржаной	**30**	1,800	0,300	11,400	57,000
	Итого:		***28,440***	***21,950***	***148,450***	***928,850***

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
_____С.А. Корсунская
"_____"_____2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель департамента образования
мэрии города Магадана
_____С.Л. Колмогорова
"_____"_____2021 г.

Примерное 20-ти дневное меню (полдник) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на учебные годы.

Неделя 1
День 1
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Полдник					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие	**100**	1,50	0,50	21,00	96,00
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке (перец болгарск	**100**	1,3	0,16	4,8	25,60
№392 с. 2015 г.	Пельмени мясные отварные с маслом	**205**	12,80	12,45	36,05	341,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	**200**	4,60	4,4	12,5	107,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***642***	***22,000***	***17,810***	***87,250***	***632,800***

Неделя 1
День 2
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	евые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	2 день					
	Полдник					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие (апельсин)	**150**	1,35	0,30	12,15	64,50
пром. пр-во	Зеленый горошек консервированный	**100**	1,4	0,00	6,5	38,40
№ 395 с 2015	Вареники из полуфабриката (картофель)	**205**	12,16	5,62	38,30	300,30
54-4 гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медо	**200/7**	0,4	0,0	9,1	37,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***692***	***17,110***	***6,220***	***78,950***	***504,100***

Неделя 1
День 3
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	3 день					
	Полдник					
№338 с2015	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,80	0,30	11,50	53,00
пром. пр-во	Зеленый горошек консервированный	**100**	3,1	0,00	6,5	38,40
54-1о-2020	Омлет натуральный	**200**	16,90	25,89	4,20	316,30
54-4гн-2020	Чай с лимоном и медом	**200/7**	0,4	0,0	9,1	37,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***837***	***23,000***	***26,490***	***44,200***	***508,600***

Неделя 1
День 4
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	4 день					
	Полдник					
54-2з-2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	**100**	0,80	0,00	3,80	14,17
265/291 с.2015	Плов из говядины/птицы	**100/200**	22,80	23,10	57,90	531,60
54-3 гн 2020	Чай с сахаром и лимоном	**200/7**	0,3	0,00	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***637***	***25,700***	***23,400***	***81,300***	***636,670***

Неделя 1
День 5
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	5 день					
	Полдник					
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	**50**	3,35	7,00	21,00	160,50
№181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	**200/10**	5,6	9,70	38,530	264,53
54-1з-2020	Сыр в нарезке	**35**	8,17	10,26	0,00	125,41
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	**200/7**	0,3	0,0	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***532***	***19,220***	***27,260***	***79,130***	***641,340***

Неделя 2
День 6
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	6 день					
	Полдник					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие	**100**	0,40	0,30	10,30	47,00
пром. по-во	Кукуруза консервированная	**100**	0,9	0,60	9,9	58,00
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	**100**	17,60	6,80	4,30	183,33
54-11г-2020	Картофельное пюре	**200**	4,1	8,0	26,3	194,40
54-2 гн-2020	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,0	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***730***	***25,030***	***16,000***	***70,160***	***572,530***

Неделя 2
День 7
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	7 день					
	Полдник					
№ 422 с 2015 г.	Булочка "Ванильная"	**50**	2,95	4,050	22,24	119,00
54-1т 2020	Запеканка из творога	**200**	25,60	16,00	24,9	347,00
пром. пр-во	Молоко сгущенное/джем	**30**	1,50	2,55	16,800	96,00
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,80	3,5	11,100	91,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***510***	***35,650***	***26,400***	***87,940***	***716,200***

Неделя 2
День 8
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	8 день					
	Полдник					
54-4з-2020	Овощи свежие в нарезке	**100**	1,3	0,16	4,8	25,60
54-9м-200	Жаркое по-домашнему	**100/200**	30,15	28,95	25,65	484,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,0	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***630***	***33,450***	***29,410***	***49,850***	***599,900***

Неделя 2

День 9

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	9 день					
	Полдник					
	Кондитерские изделия	**30**	0,96	0,00	19,53	96,76
№219 с. 2015 г.	Сырники из творога	**200**	21,06	29,06	16,29	426,66
пром.пр-во	Сметана 15 %	**30**	0,7	4,5	0,9	47,40
№ 388 с. 2015 г.	Напиток из плодов шиповника	**200**	0,68	0,3	20,7	88,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***490***	***25,200***	***34,160***	***70,320***	***722,020***

Неделя 2

День 10

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	10 день					
	Полдник					
№ 338 с 2015	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з-2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	**100**	0,80	0,00	3,80	14,17
54-3м-2020	Голубцы ленивые	**100**	8,40	7,95	6,35	130,60
№ 125 с.2015 г	Картофель отварной	**200**	3,86	7,46	26,66	200,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,0	6,5	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***730***	***15,860***	***16,010***	***67,710***	***487,570***

Неделя 3
День 11
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	11 день					
	Полдник					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	**100**	2,60	10,10	10,30	142,80
№ 274 сб 2015	Зразы рубленые из свинины	**100**	18,22	18,13	16,26	301,33
№ 202 с.2015 г.	Макаронные изделия отварные	**180**	6,36	6,60	39,24	242,40
54-3 гн 2020	Чай с сахаром и лимоном	**200/7**	0,3	0,00	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***637***	***29,280***	***35,130***	***85,400***	***777,430***

Неделя 3
День 12
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	12 день					
	Полдник					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие (бананы)	**100**	1,50	0,50	21,96	93,00
№ 49 с. 2015	Салат витаминный с кукурузой (2 вариант)	**100**	2,6	6,22	22,2	155,00
пром. пр-во	Сарделька вареная	**100**	4,18	4,95	23,66	152,22
54-9г-2020	Рагу из овощей	**200**	3,73	10,00	18,13	178,93
54-3гн-200	Чай с сахаром и лимоном	**200/7**	0,30	0,02	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***737***	***14,100***	***21,990***	***105,500***	***670,050***

Неделя 3
День 13
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	13 день					
	Полдник					
54-3з-2020	Огурец свежий (помидор)	**100**	1,2	0,16	3,8	21,60
242, 328 с. 2015	Язык отварной с соусом	**100/75**	14,30	11,110	2,220	172,22
54-11-2020	Картофельное пюре	**200**	4,1	8,0	26,3	109,35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	**200**	0,2	0,0	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***630***	***21,630***	***19,570***	***51,680***	***392,970***

Неделя 3
День 14

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	14 день					
	Полдник					
пром. пр-во	Кукуруза консервированная	**100**	0,9	6,00	9,9	58,00
№ 338 сб 2015	Фрукты свежие (яблоки)	**150**	0,60	0,60	14,70	70,50
54-4м 2020	Биточки из говядины	**100**	18,26	18,13	16,22	301,73
54-6г-2020	Рис отварной	**200**	4,80	7,20	48,53	278,27
54-2 гн-2020	Чай с сахаром (бергамот)	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***780***	***26,560***	***32,230***	***108,750***	***798,300***

Неделя 3
День 15
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	15 день					
	Полдник					
№ 338 с.2015	Фрукты свежие (мандарин)	**100**	0,80	0,30	11,50	53,00
54-2з-2020	Овощи свежие в нарезке	**100**	0,8	0,00	3,8	14,17
№26 с. 2015	Рагу из свинины	**230**	15,35	15,77	22,61	496,80
54-11хн-2020	Кисель витаминизированный нат.	**200**	0,20	0,00	13,00	52,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***660***	***18,950***	***16,370***	***63,810***	***679,870***

Неделя 4
День 16
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	16 день					
	Полдник					
54-3з-2020	Овощи свежие в нарезке (помидор)	**100**	1,2	0,16	3,8	21,30
54-5м-2020	Биточки из курицы	**100**	16,00	3,66	11,22	141,22
54-4г-2020	Каша гречневая	**200**	10,93	9,20	47,80	318,53
№346с 2015	Компот из свежих апельсин	**200**	0,40	0,10	34,0	141,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***630***	***30,330***	***13,420***	***109,720***	***685,250***

Неделя 4
День 17
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	17 день					
	Полдник					
№ 424 с.2015 г.	Булочка "Домашняя"	**50**	2,60	6,26	21,96	159,00
№ 182 с.2015 г.	Каша молочная пшенная с маслом	**200/10**	5,8	10,66	42,660	295,33
54-1з-2020	Сыр в нарезке	**35**	8,17	10,26	0,00	125,41
54-9нг-2020	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,8	3,5	11,1	91,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***525***	***22,170***	***30,980***	***88,620***	***733,940***

Неделя 4
День 18
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	18 день					
	Полдник					
54-2гн-2020	Яйца вареные	**1ш**	4,80	4,00	0,30	56,60
№ 202 с. 2015 г.	Макаронные изделия отварные с сыром	**200**	10,53	9,60	38,13	280,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром (барбарис)	**200/7**	0,00	0,0	6,7	27,90
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***490***	***17,130***	***13,900***	***58,030***	***428,300***

Неделя 4
День 19
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	19 день					
	Полдник					
№ 338с 2015	Фрукты свежие	**100**	0,80	0,40	8,10	47,00
54-12м-2020	Плов из птицы	**100/200**	40,95	12,15	49,80	471,90
54-2гн-2020	Чай с сахаром (бергамот)	**200**	0,20	0,00	6,50	26,80
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***630***	***43,750***	***12,850***	***77,300***	***608,700***

Неделя 4
День 20
Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20 день					
	Полдник					
е 217, 218 с.2015	Вареники ленивые творожные	**200**	15,00	19,20	61,60	487,90
пром. пр-во	Молоко сгущенное/джем	**30**	1,50	2,6	16,800	96,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	**200**	4,60	4,4	12,200	107,20
пром. пр-во	Хлеб пшеничный	**30**	1,8	0,30	12,9	63,00
	Итого:	***460***	***22,900***	***26,450***	***103,500***	***754,100***