

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области

С.А. Корсунская
" 25 " 01 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования
и молодежи администрации
Магаданской области

С.Л. Колмогорова
" 21 " 01 2021 г.

Примерное 20-ти дневное меню (завтрак,) 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						
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	Пищевые 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

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
учебные годы.****Неделя 1****День 1****Возрастная категория: 12 лет старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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			Энергетиче- ская 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 с6 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			Энергетиче- ская 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
54-1г 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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче ская 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			Энергетиче ская 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 рубленные 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 апельсинов	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 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:	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 пшеничная 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			Энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					
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			Энергетиче- ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					
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					
	<i>Завтрак</i>					
№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					
	<i>Завтрак</i>					
№ 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

N

Неделя 4

День 17

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области
С.А. Корсунская
"25" 01 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования
мэрии города Магадана
С.Л. Колмогорова
"21" 01 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			Энергетиче ская 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			Энергетиче ская 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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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 с6 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			Энергетиче- ская 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	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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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 апельсинов	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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская 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 с6.2015	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			Энергетиче- ская 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			Энергетиче- ская ценность
			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			Энергетиче- ская 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
" 08 " 01 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования

Магаданского города Магадана

С.Л. Колмогорова

" 21 " 01 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 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 1

День 2

Возрастная категория: 12 лет старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес	Пищевые 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 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:	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					
	<i>Полдник</i>					
№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					
	<i>Полдник</i>					
54-2з-2020	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	0.80	0.00	3.80	14.17
№ 265/291 с.201	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					
	<i>Полдник</i>					
№ 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					
	<i>Полдник</i>					
№ 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
54-1г-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					
	<i>Полдник</i>					
	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					
	<i>Полдник</i>					
№ 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						
<i>Полдник</i>						
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						
<i>Полдник</i>						
№ 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						
<i>Полдник</i>						
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						
<i>Полдник</i>						
пром. пр-во	Кукуруза консервированная	100	0.9	6.00	9.9	58.00
№ 338 с6 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					
	<i>Полдник</i>					
№ 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					
	<i>Полдник</i>					
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 апельсинов	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			Энергетиче ская 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 пшеничная 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			Энергетиче ская 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			Энергетиче ская
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	19 день					
	<i>Полдник</i>					
№ 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			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	20 день					
	<i>Полдник</i>					
№ 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