

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального
отдела управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по Краснодарскому краю в г.-к. Анапа

Л.В.Медведева

« _____ » _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
НЧОУ гимназия «Росток»
И.И.Галциди

« _____ » _____



ПРИМЕРНОЕ 12 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с 11 лет до 17 лет)

НЧОУ гимназия « РОСТОК»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и Ческая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
	Сыр порция	15	10,2	8,87	13	160	-
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
340/04	Омлет натуральный	200	20,22	33,37	3,14	392,64	0,1
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			41,1	57,06	86,95	1010,64	1,4

ОБЕД

49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,7	3,1
71/04	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 15%	250/15/10	5,78	6,52	6,35	111,42	19
404/04	Птица тушеная в соусе	100/30	28,33	28,79	6,21	266	1,2
332/04	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,2	224,6	0
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			52,93	48,67	170,8	1195,63	39,83
			94,03	105,73	257,75	2206,27	41,23

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
302/04	Каша молочная рисовая	200	5,04	6,4	22,96	163	0,07
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			12,42	17,5	83,48	537,8	4,13

ОБЕД

33/04	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,8	79,7	8,32
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	10,9	6	37,7	274	7,8
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0,5
520/04	Пюре картофельное	200	8,1	17,7	38,7	336	32,2
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
767/04	булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	0
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			50,91	46,38	218,22	1513,91	148,82

63,33 63,88 301,7 2051,71 152,95

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit C
ЗАВТРАК							
97/04	Сыр порция	15	10,2	8,87	13	160	-
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная манная	200	8	7,9	32,5	231,9	0,2
692/04	Кофейный напиток	200	2,85	3,6	28,7	152	1,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-

28,21 31,47 119,52 856,7 1,7

ОБЕД

	Салат из соленых огурцов	100	1,13	4,3	7,13	72,16	10
110/04	Борщ с мясом и сметаной	250	3,82	4,91	12,74	102,5	12,48
437/04	Гуляш	100/30	22,2	22,1	8,7	323,7	2,3
165/04	Каша гречневая	200	7,2	4,4	35,4	197	0
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			44,24	38,47	169,51	1172,47	40,31

72,45 69,94 289,03 2029,17 42,01

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	55,68	16	64,8	559,2	0,45
685/04	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			68,64	32,1	119,72	980	0,95

ОБЕД

17/	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	11,93
84/11	Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119	11,2
304/04	Плов из птицы	250	33,5	15	42,25	424	10,1
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	25,24	102	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			53,82	30,91	187,37	1250,43	34,63
			122,46	63,01	307,09	2230,43	35,58

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	15	10,2	8,87	13	160	-
311/04	Каша молочная «Геркулес»	200	6,7	7,3	35,2	235	0,1
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			24,28	27,27	108,72	769,8	4,16

ОБЕД

	Салат из квашеной капусты	100	2	5,1	4,2	71	9,8
139/04	Суп из овощей со сметаной	250/5	10,8	12,4	13,3	159,84	11,2
436/04	Жаркое домашнему	100/250	42,54	20,91	37,85	419,45	5,6
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			65,43	41,17	170,59	1164,2	43,13

89,71 68,44 279,31 1934 47,29

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и Ческая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
97/04	Сыр порция	15	10,2	8,87	13	160	-
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	55,68	16	64,8	559,2	0,45
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			66,36	30,82	135,61	1017,2	1,75

ОБЕД

33/04	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,8	79,7	8,32
71/04	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной 15%	250/15/10	5,78	6,52	6,35	11,42	19
404/04	птица тушеная в соусе	100/30	28,33	28,79	6,21	266	1,2
332/04	Овощное рагу	200	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			47,46	48,62	151,37	995,47	71,84

94,92 97,24 192,16 1990,94 73,59

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	20	10,2	8,87	13	160	-
340/04	Омлет натуральный	200	20,22	33,37	3,14	392,64	0,1
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	15,2	62	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			37,8	53,34	76,66	927,44	4,16

ОБЕД

49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,7	3,1
132/04	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	4,25	22	133,2	5,4
439/04	Печень, тушенная в соусе	100/30	20,6	29,1	9,4	348	16,5
	Рис припущенный	200	11,4	12,2	45,8	338	1,22
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			46,51	52,89	190,54	1376,01	41,75

84,31 106,23 267,2 2303,45 45,91

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и Ческая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша жидкая молочная «Геркулес»	200	6,7	7,3	35,2	235	1,4
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			17,38	22,12	106,01	693	2,7

ОБЕД

	Салат из соленых огурцов	100	1,13	4,3	7,13	72,16	10
	Суп-лапша домашняя	250	7,25	5	9	147,5	2,2
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0,5
520/04	Пюре картофельное	200	8,1	17,7	38,7	336	32,2
639/04	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	25,24	102	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			46,64	44,82	193,35	1394,09	46,3
			64,02	66,94	299,36	2087,09	49

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет и ческая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
237/04	Запеканка из творога со сгущенкой	200/30	55,68	16	64,8	559,2	0,45
97/04	Сыр порция	20	10,2	8,87	13	160	-
686/04	Чай с лимоном	200	0,22	0	13,3	52,58	4,06
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			73,26	35,97	136,42	1084,58	4,51

ОБЕД

	Винегрет	100	1,35	6,16	7,58	91,7	13,25
110/04	Борщ с мясом со сметаной	250	3,82	4,91	12,74	102,5	12,48
	Вареники с картошкой со сметаной	200	9,12	12,14	60,72	400	0,2
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			24,38	25,97	196,28	1108,11	42,46

97,64 61,94 332,7 2192,69 46,97

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная манная	200	8	7,9	32,5	231,9	0,2
692/04	Кофейный напиток	200	2,85	3,6	28,7	152	1,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			18,01	22,6	106,52	696,7	1,7

ОБЕД

17.апр	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	11,93
155/04	Суп с пельменями или клецками	250	8,4	5,7	17,1	153	1,4
298/04	Голубцы ленивые с соусом	100/30	10,61	6,81	15,04	164	5,4
679/05	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,2	4,4	35,4	197	0
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	100
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
767/04	Булочка ванильная	50	2,8	4,6	49	248,6	-
401/04	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	1,4
			40,86	29,55	195,97	1207,21	118,73
			58,87	52,15	302,49	1903,91	120,43

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
311/04	Каша молочная пшеничная	200	7,49	11,27	39,35	289	1,36
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			20,45	27,37	94,27	709,8	2,16

ОБЕД

	Салат из квашеной капусты	100	2	5,1	4,2	71	9,8
84/11	Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119	11,2
436/04	Жаркое по-домашнему	100/250	42,54	20,91	37,85	419,45	5,6
631/04	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			60,68	32,32	169,48	1123,36	43,13
			81,13	59,69	263,75	1833,16	45,29

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Vit С
ЗАВТРАК							
96/04	Масло сливочное порция	10	0,2	8,4	0,6	77	-
97/04	Сыр порция	20	10,2	8,87	13	160	-
311/04	Каша жидкая молочная «Геркулес»	200	6,7	7,3	35,2	235	1,4
	Яйцо вареное 1 шт	40	2,54	2,3	0,14	31,5	0
693/04	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,48	1,35	22,36	117,9	-
			30,12	33,29	119,15	884,5	2,7

ОБЕД

49/04	Салат из моркови	100	1,37	4,58	7,8	79,7	3,1
132/04	Рассольник со сметаной	250/10	3,25	4,25	22	133,2	5,4
250/04	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/30	18,49	10,46	8,69	200	0,5
520/04	Пюре картофельное	200	8,1	17,7	38,7	336	32,2
648/04	Кисель	200	0	0	26,1	105,2	3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	5,8	2,26	37,26	196,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	2,77	0,5	18,33	91,33	-
ПОЛДНИК							
	Фрукты	150	1,32	0	23,85	84,08	12,53
			41,1	39,75	182,73	1226,01	56,73

71,22 73,04 301,88 2110,51 59,43