ОСНОВНОЕ МЕНЮ
приготавливаемых блюд для обучающихся ГОКУ «СКШ № 1 г. Иркутска»
12 лет и старше

Рацион: с 12-ти лет					**День: 1**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная рисовая	1/250	7,00	12,90	51,00	348,10
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26.40
Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93.76
Кондитерские изделия (пряник)	1/35	2,27	4,00	26,25	150,08
Итого за Завтрак	**555**	**14,41**	**17,82**	**116,18**	**682,74**
Обед					
Салат из белокочанной капусты с огурцом	1/100	1.38	5,00	3,60	64.92
Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8.40	11,47	167.32
Котлета «Домашняя» с соусом томатным	1/70/30	8,70	10,66	12,06	178,98
Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31,73	201,92
Напиток с витаминами и пребиотиком «Витошка»	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0.66	29,64	142.74
Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13.36	58,72
Итого за обед	**930**	**30,08**	**30,60**	**123,32**	**889,00**
Итого за день	**1485**	**44,49**	**48,42**	**239,5**	**1571,74**

Рацион: : с 12-ти лет					**День: 2**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	1/150	9,90	26,80	2,60	291,20
Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,30	108,60
Батон	1/25	1,90	0,70	11.37	59,38
Фрукт (Банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
Итого за Завтрак	**555**	**18,50**	**33,90**	**57,25**	**608,10**
Обед					
Салат «Зайчик»	1/100	3,33	10,67	19,17	186,03
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
Бедро куриное запеченное «Рябушка»	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,61	170,78
Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,33	1,08	28,13	123,56
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0.66	29,64	142.74
Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13.36	58,72
Итого за обед	**950**	**36,01**	**49,35**	**133,08**	**1120,51**
Итого за день	**1505**	**54,51**	**83,25**	**190,33**	**1728,61**

Рацион: с 12-ти лет					**День: 3**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	13,13	16,13	66,50	463,69
Чай с молоком и сахаром	1/200	1.50	1,40	8,50	52,60
Хлеб пшеничный	1/50	3.80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Завтрак	**550**	**18,73**	**18,53**	**116,30**	**706,89**
Обед					
Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1.10	0,20	3.80	21.40
Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
Котлета рыбная с с соусом сметанным	1/100	6,15	6,70	11,30	130,10
Рис припущенный	1/180	4.40	5,15	44,00	239,95
Компот из изюма	1/200	0.60	0,00	27,00	110,40
Хлеб пшеничный	1/50	3.80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за обед	**790**	**15,60**	**16,70**	**112,51**	**662,74**
Итого за день	**1480**	**34,33**	**35,23**	**228,81**	**1369,63**

Рацион: с 12-ти лет					**День: 4**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Сырники из творога с соусом шоколадным	2/60/20	15,10	10,00	22,44	240,16
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Батон	1/25	1,90	0,70	11,37	59,38
Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак	**565**	**19,18**	**11,14**	**58,03**	**409,10**
Обед					
Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,12
Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
Плов из куриной грудки	1/250	22,50	11,18	45,57	372,90
Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27.88	113,60
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за обед	**920**	**36,13**	**27,97**	**153,78**	**1011,37**
Итого за день	**1485**	**55,07**	**39,11**	**211,81**	**1420,47**

Рацион: с 12-ти лет					**День: 5**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша вязкая из овсяной крупы	1/250	9,80	15,60	44,75	358,60
Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Сыр (Порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Батон	1/25	1,90	0,70	11,37	59,38
Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
Итого за Завтрак	**550**	**17,63**	**22,36**	**74,57**	**570,04**
Обед					
Овощи натуральные свежие	1/100	0,70	0,10	1,90	11,30
Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
Капуста тушеная с мясом	1/180	9,14	19,44	12,42	261,20
Напиток с витаминвми и пребиотиками «Витошка»	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	117,20
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за обед	**740**	**15,26**	**24,50**	**83,06**	**613,78**
Итого за день	**1390**	**34,33**	**46,86**	**157,63**	**1183,82**

Рацион: с 12-ти лет					**День: 6**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Каша молочная из манной крупы	1/250	7,30	12,80	38,50	298,40
Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73.40
Кондитерские изделия (пряник)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
Итого за Завтрак	**565**	**13,27**	**19,40**	**102,90**	**639,28**
Обед					
Салат «Зайчик »	1/100	3,33	10,67	19,17	186,03
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
Котлета п/ф «Петушок» с соусом томатным	1/70/30	11,69	7,60	8,50	149,16
Каша гречневая вязкая	1/180	5,50	6,00	24,60	174,40
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за обед	**940**	**27,22**	**31,17**	**127,62**	**899,89**
Итого за день	**1505**	**40,49**	**50,57**	**230,52**	**1539,17**

Рацион: с 12-ти лет					**День: 7**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Омлет натуральный с сыром	1/150	15,90	29,40	2,55	338,40
Какао с молоком	1/180	3,69	5,40	11,30	108,56
Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148.92
Итого за Завтрак	**555**	**24,49**	**36,40**	**58,68**	**660,28**
Обед					
Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11.30
Суп картофельныый с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0.32	15,20	73,60
Рагу из свинины	1/180	12.00	30,90	17,70	396,90
Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Итого за обед	**840**	**25,48**	**37,65**	**114,04**	**896,94**
Итого за день	**1395**	**49,97**	**74,05**	**172,72**	**1557,22**

Рацион: с 12-ти лет					**День: 8**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи натуральный свежие (помидор,огурец)	1/30/30	0,54	0,09	1,70	9,77
Котлета п/ф «Нежная»	1/50	9,24	5,80	5,70	111,96
Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3.76	22,20	131,04
Чай с сахаром	1/200	0,20	0.00	6,40	26,40
Фрукт (апельсин)	1/200	1.98	0,44	17.82	83.16
Итого за Завтрак	**550**	**14,06**	**10,09**	**53,82**	**362,33**
Обед					
Салат из белокочанной капусты	1/100	1,30	3,20	6.50	60,00
Суп крестьянский с крупой и мясными фрикадельками п/ф	1/250/12,5	4,60	6,25	6,25	99,65
Плов из куриной грудки	1/250	22,50	11,18	45,57	372,90
Напиток с витаминами и пребиотиками «Витошка»	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Итого за обед	902	**33,14**	**21,65**	**116,58**	**793,73**
Итого за день	**1452**	**47,2**	**31,74**	**170,4**	**1156,06**

Рацион: с 12-ти лет					**День: 9**
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша «Улыбка»	1/250	9,10	13,80	50,40	362,20
Кофейный напиток с молоком	1/200	3,70	3,40	11,10	89,80
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24.60	117,20
Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Кондитерское изделие (мармелад)	2/10	0,00	0.00	15,00	60,00
Итого за Завтрак	**570**	**16,90**	**18,20**	**117,80**	**702,60**
Обед					
Салат из свеклы с сыром	1/100	4,69	9,5	7,12	132,74
Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
Котлета «Аппетитная» с соусом томатным	1/100	11.61	7,90	12,10	165,94
Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
компот из яблок	1/200	0,16	4,40	5,14	60,80
Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10.02	44,04
Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за обед	**910**	**26,76**	**32,10**	**119,02**	**872,02**
Итого за день	**1480**	**43.66**	**50,3**	**236,82**	**1574,62**

Рацион: с 12-ти лет					День: 10
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Запеканка творожная «Мраморная » с соусом ягодным	1/180/20	21,50	15,33	40,63	386.49
Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1.35	15,90	81,83
Батон	1/25	1,90	0.60	12.85	64,40
Фрукт (Яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Завтрак	**555**	**24,44**	**17,80**	**82,08**	**590,28**
Обед					
Салат «Свежесть»	1/100	1.20	5,05	4,00	66,25
Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,00	5,00	11,98	80,80
Поджарка из рыбы	1/120	17.80	10,90	12,70	220,10
Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31.73	201,92
Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
ИТОГО ЗА ОБЕД	**950**	**32,61**	**28,44**	**126,21**	**891,24**
Итого за день	**1505**	**57,05**	**46,24**	**208,29**	**1481,52**