

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Мл.школьники

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1(понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 260 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Булочка "Веснушка" | 100 | 7,80 | 6,12 | 47,80 | 278 | 429 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 13,16 | 17,78 | 87,86 | 564,2 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 121 |
| | Свекольник на к/б | 200 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 77,6 | 131 |
| | Курица в соусе томатном | 90 | 10,20 | 10,12 | 3,08 | 144 | 405 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,72 | 203 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 23,09 | 25,44 | 76,12 | 737,83 | |
| ПОЛДНИК | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | 503 |
| | Булочка ванильная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 330 | 563 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,23 | 8,00 | 85,50 | 452 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 45,48 | 51,22 | 249,48 | 1754,03 | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 200 | 29,22 | 22,12 | 56,00 | 540 | 223 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Печенье | 100 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 417 | 590 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 36,82 | 31,92 | 145,60 | 1018 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 |
| | Рассольник ленинградский на к/б | 200 | 1,64 | 4,20 | 13,00 | 97 | 134 |
| | Плов из отварной птицы | 240 | 18,29 | 18,17 | 43,32 | 410,28 | 406 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,9 | 185 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,83 | 26,71 | 78,33 | 768,97 | |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 52 | 194 |
| | Слойка сладкая | 100 | 10,80 | 1,30 | 69,90 | 334 | 572 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 10,80 | 1,30 | 83,50 | 386 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 73,45 | 59,93 | 307,43 | 2172,97 | |
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 240 | 9,29 | 14,18 | 42,65 | 335,28 | 250 |
| | Булочка домашняя | 100 | 7,50 | 13,00 | 60,33 | 388,33 | 691 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 16,89 | 27,18 | 117,98 | 783,61 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89 | 147 |
| | Рагу из отварного мяса говядины | 240 | 18,12 | 16,56 | 19,68 | 302,4 | 6/8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 25,49 | 19,81 | 57,87 | 624,71 | |
| ПОЛДНИК | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Ватрушки (из дрожжевого теста) | 100 | 12,81 | 7,61 | 40,53 | 280,56 | 410 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 12,91 | 7,61 | 55,73 | 341,56 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1600 | 55,29 | 54,60 | 231,58 | 1749,88 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 | 268 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Булочка ванильная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 330 | 563 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 13,47 | 16,62 | 104,10 | 620,4 | |
| ОБЕД | Овощи припущенные (капуста с маслом) | 60 | 1,10 | 3,07 | 2,65 | 40,57 | 136 |
| | Суп картофельный с бобовыми на к/б | 200 | 4,40 | 4,22 | 13,22 | 118,6 | 102 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 253,05 | 237 |
| | Кнели из кур с рисом | 90 | 13,34 | 19,86 | 5,06 | 252 | 301 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 31,94 | 35,63 | 86,36 | 913,33 | |
| ПОЛДНИК | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | 503 |
| | Печенье | 100 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 417 | 590 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 8,90 | 9,80 | 103,40 | 539 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 54,31 | 62,05 | 293,86 | 2072,73 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 228,4 | 266 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Булочка "К чаю" | 100 | 15,74 | 3,50 | 38,86 | 250 | 442 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 23,00 | 12,90 | 82,66 | 538,4 | |
| ОБЕД | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,50 | 3,02 | 1,10 | 33,6 | 21 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на к/б | 200 | 3,04 | 4,16 | 7,14 | 77,22 | 142 |
| | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 7,28 | 6,65 | 14,95 | 149,06 | 232 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 312 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Напиток "Витошка" с витаминами | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 74 | 636 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 17,93 | 19,26 | 63,39 | 610,24 | |
| ПОЛДНИК | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Коржик молочный | 100 | 3,91 | 6,74 | 38,14 | 228,8 | 456 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 4,01 | 6,74 | 53,34 | 289,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 44,94 | 38,90 | 199,39 | 1438,44 | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,40 | 229,4 | 268 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Пряники | 100 | 5,90 | 4,70 | 75,00 | 366 | 589 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 11,54 | 13,32 | 122,60 | 656,4 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 121 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,46 | 4,00 | 8,52 | 76 | 128 |
| | Биточки рубленые из птицы паровые | 90 | 13,42 | 14,19 | 9,10 | 218,25 | 306 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 144,9 | 291 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 26,22 | 24,83 | 79,63 | 759,66 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ПОЛДНИК | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | 503 |
| | Слойка с повидлом | 100 | 6,37 | 11,79 | 50,72 | 333,33 | 418 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 7,77 | 11,79 | 79,72 | 455,33 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 45,53 | 49,94 | 281,95 | 1871,39 | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 200 | 18,02 | 23,62 | 4,68 | 303,92 | 301 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Булочка домашняя | 100 | 7,50 | 13,00 | 60,33 | 388,33 | 691 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 25,62 | 36,62 | 80,01 | 752,25 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 |
| | Суп-лапша домашняя на к/б | 200 | 8,82 | 11,24 | 11,56 | 182,38 | 156 |
| | Плов из отварной птицы | 240 | 18,29 | 18,17 | 43,32 | 410,28 | 406 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 388 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 32,69 | 33,93 | 81,95 | 875,65 | |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 52 | 194 |
| | Ватрушки (из дрожжевого теста) | 100 | 12,81 | 7,61 | 40,53 | 280,56 | 410 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 12,81 | 7,61 | 54,13 | 332,56 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 71,12 | 78,16 | 216,09 | 1960,46 | |
| День 8 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 260 |
| | Булочка "Веснушка" | 100 | 7,80 | 6,12 | 47,80 | 278 | 429 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 13,16 | 17,78 | 88,06 | 565,2 | |
| ОБЕД | Овощи припущенные (капуста с маслом) | 60 | 1,10 | 3,07 | 2,65 | 40,57 | 136 |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,88 | 3,86 | 12,12 | 114,8 | 150 |
| | Птица тушеная в соусе | 90 | 10,60 | 9,11 | 2,64 | 135 | 290 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 253,05 | 237 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,9 | 185 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 33,18 | 24,62 | 71,54 | 749,43 | |
| ПОЛДНИК | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| | Коржик молочный | 100 | 3,91 | 6,74 | 38,14 | 228,8 | 456 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 4,01 | 6,74 | 53,34 | 289,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 50,35 | 49,14 | 212,94 | 1604,43 | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 228,4 | 266 |
| | Булочка ванильная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 330 | 563 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61 | 494 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 15,09 | 17,40 | 100,50 | 619,4 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 70 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на м/б | 200 | 3,04 | 4,16 | 7,14 | 77,22 | 142 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,52 | 20,68 | 18,94 | 337,14 | 259 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110 | 508 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 720 | 26,59 | 25,53 | 55,45 | 669,47 | |
| ПОЛДНИК | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122 | 503 |
| | Булочка сдобная | 100 | 7,44 | 7,56 | 47,78 | 288,89 | 186 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 8,84 | 7,56 | 76,78 | 410,89 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 50,52 | 50,49 | 232,73 | 1699,76 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макаронаты отварные с сыром | 200 | 13,54 | 15,92 | 34,12 | 334,4 | 204 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60 | 493 |
| | Печенье | 100 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 417 | 590 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 500 | 21,14 | 25,72 | 123,52 | 811,4 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 60 | 0,83 | 6,01 | 3,93 | 73,2 | 67 |
| | Суп картофельный с крупой на к/б | 200 | 1,58 | 2,16 | 9,68 | 68,6 | 101 |
| | Тефтели 2-й вариант | 90 | 6,10 | 6,79 | 7,72 | 116,18 | 279 |
| | Пюре из гороха | 150 | 14,61 | 1,44 | 29,06 | 174,6 | 417 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 0,72 | 68,97 | Н |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97 | 519 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 760 | 27,87 | 17,33 | 74,54 | 668,69 | |
| ПОЛДНИК | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 52 | 194 |
| | Булочка "К чаю" | 100 | 15,74 | 3,50 | 38,86 | 250 | 442 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 15,74 | 3,50 | 52,46 | 302 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1560 | 64,75 | 46,55 | 250,52 | 1782,09 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 15600 | 555,74 | 540,98 | 2475,97 | 18106,18 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1114,29 | 39,70 | 38,64 | 176,86 | 1293,3 | |