

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	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		550	14,48	20,69	94,12	620,75	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	121
	Свекольник на к/б	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144	405
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	28,43	31,42	127,64	909,36	
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:		1770	52,14	60,11	307,26	1982,11	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	250	36,52	27,65	70,00	675	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		550	44,12	37,45	159,60	1153	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский на к/б	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,61	31,29	126,63	912,82	
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:		1750	85,53	70,04	369,73	2451,82	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,43	349,25	250
	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	60,33	388,33	691
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,17	27,77	118,36	789,58	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Рагу из отварного мяса говядины	250	18,88	17,25	20,50	315	6/8
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,16	21,48	103,09	728,95	
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:		1750	60,24	56,86	277,18	1860,09	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	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		550	14,85	18,77	112,20	677,75	
ОБЕД	Овощи припущенные (капуста с маслом)	100	1,83	5,12	4,41	67,62	136
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Кнели из кур с рисом	100	14,82	22,07	5,62	280	301
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	40,01	42,87	139,36	1114,03	
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:		1780	63,76	71,44	354,96	2330,78	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	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		550	24,79	15,25	89,86	595,5	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,84	56	21
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	3,80	5,20	8,92	96,53	142
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	7,28	6,65	14,95	149,06	232
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	636
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	22,68	23,64	109,94	744,79	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Коржик молочный	75	2,93	5,05	28,60	171,6	456
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	3,03	5,05	43,80	232,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	50,50	43,94	243,60	1572,89	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	250	7,55	12,45	39,15	299,17	70
	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		550	13,55	17,15	129,35	726,17	
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119	121
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Биточки рубленные из птицы паровые	90	13,42	14,19	9,10	218,25	306
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,30	36,04	132,29	981,61	
ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350

	Слойка с повидлом	100	6,37	11,79	50,72	333,33	418
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,45	11,83	73,76	444,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	51,30	65,02	335,40	2152,71	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,02	23,62	4,68	303,92	301
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,60	52	194
	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	60,33	388,33	691
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,52	36,62	78,61	744,25	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп-лапша домашняя на к/б	250	11,02	14,05	14,45	227,98	156
	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	406
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	39,26	40,27	129,89	1040,85	
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:		1700	77,59	84,50	262,63	2117,66	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	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		550	14,48	20,69	94,12	620,75	
ОБЕД	Овощи припущенные (капуста с маслом)	100	1,83	5,12	4,41	67,62	136
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Птица тушеная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	135	290
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	40,64	29,56	123,70	921,18	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Коржик молочный	75	2,93	5,05	28,60	171,6	456
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	3,03	5,05	43,80	232,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1745	58,15	55,30	261,62	1774,53	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	285,5	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		550	16,88	19,75	107,70	676,5	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	3,80	5,20	8,92	96,53	142
	Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43	259
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	35,35	32,15	102,60	842,46	
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:		1750	61,07	59,46	287,08	1929,85	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418	204
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366	589
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,92	24,60	132,65	844	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67
	Суп картофельный с крупой на к/б	250	1,98	2,70	12,10	85,75	101
	Тефтели 2-й вариант	90	6,10	6,79	7,72	116,18	279
	Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	209,52	417
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	34,80	22,54	125,34	834,95	
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:		1770	73,46	50,64	310,45	1980,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17530	633,74	617,31	3009,91	20153,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1252,14	45,27	44,09	214,99	1439,53	