

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Мл. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом	160	20.58	14.00
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2.36	7.49
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23.40	21.91
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.99	2.47
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	1.58	2.16
	Курица, тушенная в соусе сметанном №330	90	11.95	9.76
	Макаронные изделия отварные	150	5.65	0.67
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	25.26	16.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	48.66	38.20
День 2				
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным и сахаром	200	6.64	9.98
	Булочка "Веснушка"	50	3.90	3.06
	Какао с молоком	200	4.08	3.54
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15.02	16.98
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.40	4.22
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом (вода)	100	11.16	13.65
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.10	9.15
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	23.94	30.14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	38.96	47.12
День 3				
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79
	Яйца вареные	40	5.08	4.60
	батон	30	1.35	0.52
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68
	Фрукты свежие	100	0.40	0.30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	15.45	13.89

ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0.66	3.67
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.42	3.96
	Гуляш из говядины	90	13.10	15.11
	Пюре из гороха с маслом	150	12.99	6.52
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	33.28	30.69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	48.73	44.58

День 4

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	200	6.82	10.66
	Бутерброд с сыром	45	5.22	7.47
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	12.56	18.55
-------------------------	--	------------	--------------	--------------

ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.10
	Рассольник ленинградский	200	1.62	4.08
	Плов из бройлер-цыпленка	240	21.62	10.73
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85

ИТОГО ЗА ОБЕД		755	28.97	16.14
----------------------	--	------------	--------------	--------------

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	41.53	34.69
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------

День 5

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная с сахаром	200	7.38	5.32
	Булочка "Веснушка"	50	3.90	3.06
	Чай с молоком	200	1.42	1.26
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	13.10	10.04
-------------------------	--	------------	--------------	--------------

ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61
	Суп-лапша домашняя	200	2.06	4.46
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.00	11.02
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4.35	7.30
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85

ИТОГО ЗА ОБЕД		755	24.35	27.56
----------------------	--	------------	--------------	--------------

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	37.45	37.60
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------

День 6

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13.93	24.82
	Булочка "Веснушка"	50	3.90	3.06
	Какао с молоком	200	4.08	3.54
	Фрукты свежие	100	0.40	0.30

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22.31	31.72
-------------------------	--	------------	--------------	--------------

ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0.66	3.67
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом (вода)	100	11.16	13.65
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.09
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85

ИТОГО ЗА ОБЕД		765	26.97	28.78
----------------------	--	------------	--------------	--------------

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	49.28	60.50
-----------------------	--	-------------	--------------	--------------

День 7

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным и сахаром	200	5.46	9.86
	Бутерброд с сыром	45	5.64	7.07
	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.68
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	14.66	20.01
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28
	Плов из говядины	200	21.98	22.52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	30.02	27.98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	44.68	47.99

День 8

ЗАВТРАК	Сырники из творога с йогуртом	160	21.79	16.46
	Булочка "Веснушка"	50	3.90	3.06
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	26.21	19.94
ОБЕД	Винегрет овощной с луком репчатым	60	0.84	6.02
	Суп картофельный	200	1.88	2.26
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	8.78	4.45
	Пюре из гороха с маслом	150	12.99	6.52
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	28.98	20.42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	55.19	40.36

День 9

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	5.82	10.20
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2.36	7.49
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02
	Фрукты свежие	100	1.50	0.50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	9.74	18.21
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1.58	2.16
	Котлеты, биточки, шницели из говядины с водой и сливочным маслом	90	12.96	18.44
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	25.56	31.43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	35.30	49.64

День 10

ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200	13.54	15.92
	батон	30	1.35	0.52
	Чай с молоком	200	1.42	1.26
	Фрукты свежие	100	0.40	0.30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16.71	18.00
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.05
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1.32	3.94
	Рагу из курицы	240	17.23	16.08
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.08
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2.03	0.85

ИТОГО ЗА ОБЕД	755	24.38	21.30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1285	41.09	39.30
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12820	440.87	439.98
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1282	44.09	44.00

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Группы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
22.10	296	223
14.89	136	1
13.96	55.82	376
9.80	47	338
60.75	534.82	
4.37	43.74	53
9.68	68.6	101
2.61	145.8	290
31.92	156.3	202
32.02	132.8	349
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H
105.64	673.24	
166.39	1208.06	
44.70	295.46	182
23.90	139	429
17.58	118.6	382
9.80	47	338
95.98	600.06	
3.88	36.24	45
13.22	118.6	102
13.47	221.82	234
17.98	172.86	128
13.96	55.82	376
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H
87.55	731.34	
183.53	1331.4	
30.45	195.72	203
0.28	63	209
9.25	47.16	H
15.94	100.6	379
10.30	47	338
66.22	453.48	

2.74	46.62	23
6.32	71.8	88
2.60	198.9	260
33.36	242.85	199
20.76	88.2	388
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H
90.82	774.37	
157.04	1227.85	

42.76	295.46	182
13.35	141.3	3
13.70	55.86	377
9.80	47	338
79.61	539.62	
5.11	23.94	59
9.58	85.8	96
43.75	358.39	291
32.02	132.8	349
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H
115.50	726.93	
195.11	1266.55	

42.02	245.72	182
23.90	139	429
14.80	75.34	378
9.80	47	338
90.52	507.06	
1.41	39.96	20
9.30	92.6	113
3.40	162.9	245
30.85	206.25	171
13.96	55.82	376
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H
83.96	683.53	
174.48	1190.59	

2.64	289.65	210
23.90	139	429
17.58	118.6	382
10.30	47	338
54.42	594.25	
2.74	46.62	23
8.74	83	82
13.47	221.82	234
38.64	243.75	302
20.76	88.2	388
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H
109.39	809.39	
163.81	1403.64	

48.12	303.64	174
13.35	139.5	3
15.94	100.6	379
9.80	47	338
87.21	590.74	
3.88	36.24	45
13.96	94.6	103
34.70	429.34	265
32.02	132.8	349
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H
109.60	818.98	
196.81	1409.72	

17.18	304	219
23.90	139	429
13.70	55.86	377
9.80	47	338
64.58	545.86	
4.37	75.06	67
13.50	91.2	97
3.42	94.5	229
33.36	242.85	199
14.49	70.5	H
13.96	55.82	376
10.55	55.5	H
93.65	685.43	
158.23	1231.29	

30.84	239.04	181
14.89	136	1
13.96	55.82	376
21.00	96	338
80.69	526.86	
1.41	39.96	20
9.68	68.6	101
10.82	263.46	268
30.45	195.72	203
20.76	88.2	388
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H
98.16	781.94	
178.85	1308.8	

34.12	334.4	204
9.25	47.16	H
14.80	75.34	378
10.30	47	338
68.47	503.9	
6.89	49.02	62
5.02	65.2	92
20.86	297.6	289
32.02	132.8	349
14.49	70.5	H
10.55	55.5	H

89.83	670.62	
158.30	1174.52	
1732.55	12752.42	
173.25	1275.24	