

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

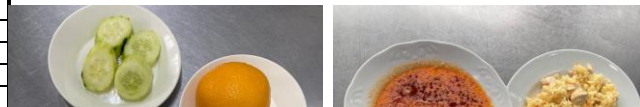
(дата)

(дата)

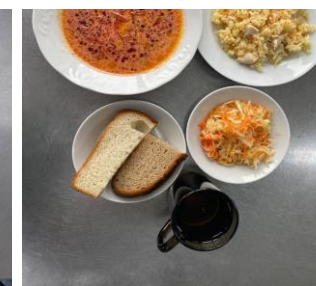
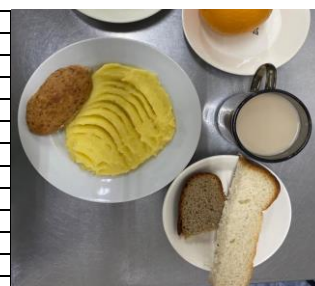
Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше 2 вариант

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,84	8,06	41,22	273,08	43
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	162
	Бутерброды горячие с сыром	50	8,92	9,97	14,85	186,3	7
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Яблоко	130	0,49	0,49	12,70	57,69	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	24,18	22,60	92,67	675,62	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,12	10,08	7,93	127,58	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	5,40	15,33	120,7	28
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	21,31	21,83	3,80	296,88	367
	Картофель отварной	200	3,96	9,78	32,28	233,38	426
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,76	94,04	124
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	4
ИТОГО ЗА ОБЕД		995	36,41	48,18	148,46	1174,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	60,59	70,78	241,13	1850,35	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	5,14	118,82	9
	Тфтели 1-й вариант	110	9,93	11,43	10,51	186,61	278
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,63	6,37	43,13	268,92	62
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	10,12	40,94	143
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		765	27,81	28,86	108,05	807,64	
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	100	1,90	8,90	7,70	119,4	4
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	6,75	5,77	25,35	182,45	145
	Печень говяжья по-строгановски	110	13,45	11,25	5,47	178	123
	Макароны отварные с овощами	200	6,86	7,32	40,28	254,54	60
	Напиток из шиповника	200	0,82	0,34	18,58	94,7	196
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	36,65	34,48	138,80	1033,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	64,46	63,34	246,85	1840,68	
День 3							
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Котлета рыбная (горбуша)	100	10,61	4,75	9,25	121,01	93
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	15,28	107,82	501



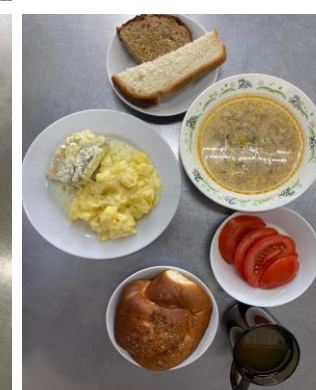
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		775	25,27	18,39	88,51	627,3	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,65	5,18	8,15	87,27	21
	Борщ	250	1,45	5,10	9,23	88,65	81
	Плов из курицы	250	18,25	24,43	45,80	476,05	131
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	30,32	37,61	152,50	1073,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	55,59	56,00	241,01	1701,22	



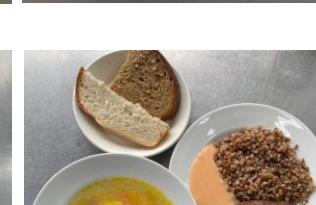
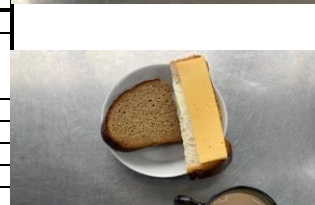
День 4							
ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	100	11,51	16,11	2,55	201,36	405
	Макароны отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	59
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,06	15,28	61,08	144
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	24,54	22,92	102,42	716,85	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	7,45	6,32	19,87	168,12	37
	Котлеты из говядины	100	18,27	18,13	16,27	301,73	109
	Капуста белокочанная тушеная	200	4,08	10,26	11,90	158,56	73
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
		Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,28	0,04	20,92	86,68
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	38,05	35,75	113,88	939,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	62,59	58,67	216,30	1656,29	



День 5							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	180	18,52	18,45	37,30	456,52	318
	Соус молочный (сладкий) (рец. №3)	50/30	1,00	2,30	6,70	51,5	385
	Чай без сахара	200	0,30	0,08	0,10	2,28	142
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
		Банан	100	1,54	0,00	22,38	95,61
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	26,71	21,57	98,06	763,26	
ОБЕД	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24	71
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,12	6,37	7,07	99,77	22
	Рыба, припущенная в молоке	120	16,73	16,58	3,10	233,88	98
	Картофель, запеченный в сметане	200	3,70	5,36	27,88	175,22	51
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,34	43,22
	Слойка "Свердловская"	50	3,90	7,30	27,70	192	557
ИТОГО ЗА ОБЕД		1015	35,52	36,71	122,31	972,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	62,23	58,28	220,37	1735,7	



День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом или сахаром)	200	5,76	6,54	41,28	246,64	174
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	162
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/5	9,24	10,41	24,98	220,37	2
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
		Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	21,31	21,41	99,93	669,94	



ОБЕД	Салат витаминный	100	1,65	5,18	8,15	87,27	21
	Суп картофельный с клецками	250	3,22	3,60	15,03	105,47	27
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	130	15,14	14,87	14,46	253,01	269
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,63	6,37	43,13	268,92	62
	Напиток из шиповника	200	0,82	0,34	18,58	94,7	196
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Конфеты (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами) витаминизированные	30	0,42	2,46	20,82	107,7	504
ИТОГО ЗА ОБЕД	985	37,75	33,72	161,59	1121,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	59,06	55,13	261,52	1791,36		



День 7							
ЗАВТРАК	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Тефтели из говядины	110	12,97	14,76	13,74	238,33	104
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,8	414
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	10,12	40,94	143	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	685	24,39	23,82	103,02	723,54		
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,12	10,08	7,93	127,58	17
	Свекольник	250	3,75	4,60	14,82	116,27	131
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,30	7,90	4,40	134,3	101
	Картофель отварной	200	3,96	9,78	32,28	233,38	426
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,16	0,16	13,90	56,7	507
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н	
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД	915	27,16	33,42	114,75	872,58		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	51,55	57,24	217,77	1596,12		



День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом или йогуртом)	200	24,38	20,48	35,96	517,6	223
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,06	15,28	61,08	144
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	30,41	21,58	93,12	783,03		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,62	76	14
	Рассольник ленинградский	250	3,82	6,85	23,50	171,3	134
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	21,31	21,83	3,80	296,88	367
	Макароны отварные с овощами	200	6,86	7,32	40,28	254,54	60
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,34	43,22	184	
ИТОГО ЗА ОБЕД	965	40,34	41,40	127,96	1046,29		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	70,75	62,98	221,08	1829,32		



День 9							
ЗАВТРАК	Помидор в нарезке 1	100	1,12	0,25	3,75	21,38	4
	Печень тушеная в соусе	100	11,95	8,57	8,38	159,84	261
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Чай с молоком и сахаром	200	2,52	2,62	10,82	76,04	145
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,82	0,16	26,20	110	518	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	875	25,96	21,14	102,53	708,61		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	5,14	118,82	9
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	7,45	6,32	19,87	168,12	37



	Плов из курицы	250	17,80	21,18	46,73	448,82	131
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	306
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Слойка "Свердловская"	50	3,90	7,30	27,70	192	557
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	37,66	45,78	160,86	1208,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	63,62	66,92	263,39	1916,72	
День 10							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,00	0,25	6,00	37	20
	Колбаски детские (сосиски) отварные с соусом	100	12,40	19,40	0,00	233	97
	Макароны отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	59
	Кофейный напиток с молоком	200	3,66	4,00	12,52	100,18	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	31,41	30,10	92,81	777,59	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,13	4,47	9,05	85,92	34
	Запеканка картофельная с говядиной	250	22,70	22,87	33,82	432,05	118
	Соус томатный (рец. №1)	60	1,56	2,28	6,00	51	381
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,28	0,04	20,92	86,68	296
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Шоколад	25	2,45	8,68	12,60	138,5	503
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	36,74	39,36	126,31	1012,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	68,15	69,46	219,12	1790,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16405	618,59	618,80	2348,54	17707,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1640,5	61,86	61,88	234,85	1770,8	

