

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

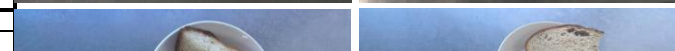
(дата)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
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
	Бутерброды горячие с сыром	50	8,92	9,97	14,85	186,3	7
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	162
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	6/н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	585	20,99	20,97	89,80	635,87	
ОБЕД	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	5,40	15,33	120,7	28
	Котлеты из говядины	100	18,27	18,13	16,27	301,73	109
	Капуста тушеная	200	4,80	6,66	19,34	158,26	66
	Напиток из шиповника	200	0,82	0,34	18,58	94,7	196
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/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	20	0,28	1,64	13,88	71,8	504
ИТОГО ЗА ОБЕД	955	34,13	33,19	123,70	952,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	55,12	54,16	213,50	1587,91		
День 2							
ЗАВТРАК	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25	21
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,36	11,98	9,58	190,08	388
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,59	8,27	43,09	258,73	62
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,10	10,32	43,32	144
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	6/н
	Мандарин	100	0,60	0,10	5,30	24,5	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	725	23,36	21,44	110,12	726,23		
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 в омлете	120	16,40	10,68	4,33	183,25	79
	Картофель отварной в молоке	200	4,70	10,50	26,92	221,8	68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,34	43,22	184
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
ИТОГО ЗА ОБЕД	955	32,18	36,68	101,84	872,97		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1680	55,54	58,12	211,96	1599,2		
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	20,09	14,85	22,39	300,98	85



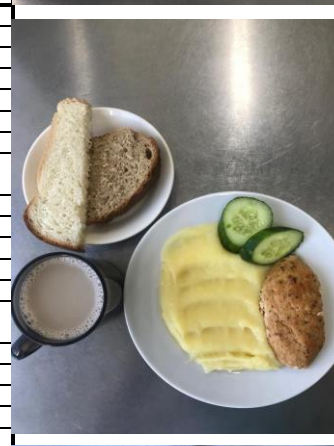
	Соус молочный сладкий	50	1,54	4,68	7,59	78,08	440
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	10,12	40,94	143
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	28,54	20,75	86,90	647,85	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,62	76	14
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,75	6,37	7,07	97,65	22
	Плов из отварной говядины	250	17,42	22,05	49,10	464,72	116
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	28,26	33,74	133,29	953,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,80	54,49	220,19	1601,47	



День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	14,22	13,15	10,64	214,15	412
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	5,42	7,02	30,47	208,55	60
	Чай с молоком и сахаром	200	2,52	2,62	10,82	76,04	145
	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
	Соус молочный натуральный	50	1,75	4,35	4,75	65,25	136
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	29,64	28,26	98,03	765,72	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,52	10,14	8,38	136,29	8
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	7,45	6,32	19,87	168,12	37
	Печень говяжья по-строгановски	110	10,23	12,00	4,97	161,82	123
	Макаронные отварные	180	7,00	5,17	42,70	244,96	59
	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	21,86	84,92	124
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		915	33,39	34,53	134,28	976,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	63,03	62,79	232,31	1742,68	



День 5							
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 1	200	4,50	6,90	24,00	176,92	69
	Кофейный напиток с молоком	200	5,12	5,60	14,86	130,18	501
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	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		885	27,91	18,35	113,31	733,08
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,88	10,12	7,25	123,75	12
	Суп картофельный с клецками	250	3,22	3,60	15,03	105,47	27
	Гуляш из говядины	100	17,67	17,00	2,74	234,58	107
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,86	7,86	40,66	257,2	63
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,28	0,04	7,94	37,42	296
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,60	28,50	163	271
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	37,92	43,04	138,62	1102,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	65,83	61,39	251,93	1835,35	



День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11,05	10,08	51,53	341,35	43
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	60	2,28	5,83	12,59	116,07	2
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	162
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112



ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	19,66	20,29	98,32	662,97	
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,12	0,25	3,75	21,38	4
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270	7,91	4,29	31,51	198,99	63
	Оладьи из печени	100	16,77	19,51	10,34	286,68	282
	Рагу из овощей	200	3,76	8,60	19,52	172,14	67
	Напиток из шиповника	200	0,82	0,34	18,58	94,7	196
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	36,49	33,81	120,20	954,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	56,15	54,10	218,52	1617,71	



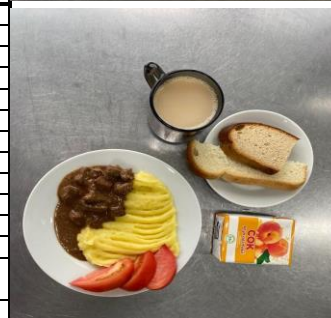
День 7							
ЗАВТРАК	Перец болгарский в нарезке	100	1,25	0,12	4,88	25,75	5
	Тефтели из говядины	110	12,97	14,76	13,74	238,33	104
	Рис припущенный	180	4,39	5,63	45,43	249,95	65
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,10	10,32	43,32	144
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
Мандарин	70	0,60	0,10	5,30	24,5	б/н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		745	25,78	21,53	116,17	762,7	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	5,14	118,82	9
	Рассольник ленинградский	250	3,82	6,85	23,50	171,3	134
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,14	11,29	6,29	191,86	101
	Картофель отварной	200	3,96	9,78	32,28	233,38	426
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	32,27	38,82	136,71	1030,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	58,05	60,35	252,88	1793,31	



День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	180	16,18	15,70	35,86	346,7	318
	Молоко сгущенное с сахаром	30	1,73	2,04	13,32	78,72	б/н
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Чай без сахара	200	0,30	0,08	0,10	2,28	142
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	24,70	19,02	95,55	652,93	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Борщ	250	1,45	5,10	9,23	88,65	81
	Макаронник с мясом	200	20,30	22,50	38,06	447,88	117
	Соус сметанный	50/50	0,77	5,32	1,69	57,65	442
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,34	43,22	184
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	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		915	29,72	33,89	123,26	930,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	54,42	52,91	218,81	1583,1	



День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	0,66	0,06	2,10	12	107
	Печень тушеная в соусе	100	7,95	8,57	8,38	159,84	261
	Картофельное пюре	200	4,14	8,00	26,26	194,4	69
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Чай с молоком и сахаром	200	2,52	2,62	10,82	76,04	145
Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		745	21,78	20,37	94,36	670,13	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,65	5,18	8,15	87,27	21
	Суп картофельный с фасолью	250	5,87	5,62	19,25	152,8	30
	Плов из курицы	250	17,80	21,18	46,73	448,82	131
	Напиток апельсиновый или лимонный (с лимоном)	200	0,28	0,04	7,94	37,42	296
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н	



	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	31,71	32,84	118,57	907,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	53,49	53,21	212,93	1577,29	
День 10							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая для детского питания	100	1,90	8,90	7,70	119	4
	Курица в соусе томатном	100	12,60	17,21	2,55	215,64	405
	Макароны отварные	180	7,00	5,17	42,70	244,96	59
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,66	4,00	15,50	111,54	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		665	31,27	36,10	104,95	871,99	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,38	4,50	7,62	76	14
	Суп из овощей	250	2,00	4,33	10,82	91,67	67
	Биточки из говядины	100	18,27	18,13	16,27	301,73	111
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	9,26	8,04	42,08	278,5	238
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,31	0,42	11,90	63,35	110
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	20,00	76	306
	Слойка "Свердловская"	50	3,90	7,30	27,70	192	557
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	40,92	43,12	160,99	1196,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	72,19	79,22	265,94	2068,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16280	590,62	590,74	2298,97	17006,76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1628	59,06	59,07	229,90	1700,68	

