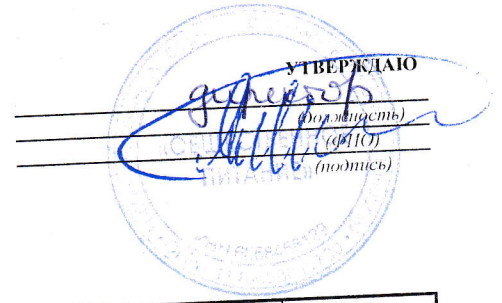




СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: Школьники от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1						53,34	100
Завтрак	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	354,5	267
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	58,76	493
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	47	108
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	74,8	105
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	52,2	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	640,6	
ИТОГО ЗА Завтрак		525	17,40	24,58	80,23	205,83	367 (1)
Завтрак льгота	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	52,2	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	173,88	291
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	24	106
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	58,76	493
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	47	108
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	561,67	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	22,53	28,20	76,57	205,83	367 (1)
Обед	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	173,88	291
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	24	106
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80		
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,68	5,17	7,07	83,3	139
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
		950	27,81	35,17	135,82	886,61	
	ИТОГО ЗА Обед	2105	67,74	87,95	292,62	2088,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2						47	108
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	115,06	517
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	74,8	105
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	229,4	268
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	80	616
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	52,4	111
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	598,66	
ИТОГО ЗА Завтрак		565	15,62	21,84	83,84	99,78	334
Завтрак льгота	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	179,6	174
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	80	616
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	23	48
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	52,2	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	47	108
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	481,58	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	47,14	6,47	59,04	94	108
Обед	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	69,6	109
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	106,25	132
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	110	508
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	99,78	334
	Кнели рыбные припущенные	100	14,80	2,09	5,78	179,6	174
	Картофель отварной в молоке (1)	180	26,64	3,76	10,40	23	48
	Квашеная капуста	100	1,80	0,10	3,00	682,23	
	ИТОГО ЗА Обед	910	51,49	11,95	92,02	1762,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3						58,76	493
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57	112
	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	182,5	165
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	52,4	111
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	74,8	105
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	477,66	
ИТОГО ЗА Завтрак		660	12,05	16,07	70,37	53,34	100
Завтрак льгота	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	244,08	255
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	47	108
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	74,8	105
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74	617
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40		
	Колеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412

ИТОГО ЗА Завтрак льгота		525	26,23	33,36	70,31	681,79	
Обед	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	100	15,00	10,71	9,29	188,57	412
	Борщи с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	255
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
		825	32,29	31,12	112,03	853,29	
ИТОГО ЗА Обед		1960	70,17	80,45	248,96	1993,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,54	301
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		540	25,75	40,27	55,94	688,94	
ИТОГО ЗА Завтрак		200	15,12	14,88	39,36	352	370
Завтрак льгота	Плов из отварной говядины	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Чай с сахаром						
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		550	20,72	24,30	81,94	628,96	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		250	3,10	4,50	13,03	106,42	161
Обед	Суп- пюре из разных овощей	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	о Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	об Хлеб ржаной	200	15,12	14,88	39,36	352	370
	Плов из отварной говядины						
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
		870	27,12	30,40	139,07	939,78	
		1960	73,59	94,97	276,95	2257,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
		550	10,58	10,74	70,00	423,6	
		180	2,52	7,20	6,84	99	178
Завтрак льгота	Капуста отварная с маслом	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Овощи натуральные (огурцы)	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	630	24,82	25,32	58,52	556,96	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		250	10,03	5,95	18,03	166,12	149
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	180	2,52	7,20	6,84	99	178
	Капуста отварная с маслом	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Овощи натуральные (огурцы)	680	34,65	31,27	61,53	664,32	
		1860	70,05	67,33	190,05	1644,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,40	359,25	247
	Сыр твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	100
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
		525	18,35	30,40	74,88	645,35	
ИТОГО ЗА Завтрак		200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
Завтрак льгота	Каша гречневая рассыпчатая	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Печень говяжья по-строгановски	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Плоды свежие (груши)	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб ржаной	660	33,50	25,09	98,92	755,36	
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		250	1,75	4,98	7,77	75,75	142
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб пшеничный						

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,4	237
	Печень говяжья по-строгановски	110	18,00	13,81	4,30	213	398
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112
ИТОГО ЗА Обед		910	35,55	30,07	118,67	882,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2095	87,40	85,56	292,47	2283,06	
День 7							
Завтрак	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ИТОГО ЗА Завтрак		575	16,40	21,92	86,38	615,46	
Завтрак льгота	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	24,46	22,87	71,98	594,6	
Обед	Шницель рыбный натуральный	100	14,58	5,23	2,00	113,8	258
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	5,72	3,77	21,93	144,9	144
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	588
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
ИТОГО ЗА Обед		850	31,38	19,24	130,61	823,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	72,24	64,03	288,97	2033,96	
День 8							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		510	13,30	20,60	83,09	602,5	
Завтрак льгота	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	42,76	23,23	135,36	922,84	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5,17	11,90	100,7	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	100	8,90	5,61	61,68	332,9	175
ИТОГО ЗА Обед		880	44,71	28,40	148,96	1030,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	100,77	72,23	367,41	2555,88	
День 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак		475	35,67	34,90	88,60	790,26	
Завтрак льгота	Пудинг из творога паровой	200	27,86	21,74	44,00	482,66	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		445	33,69	34,54	78,58	738,06	
Обед	Суп из овощей с фасоль	250	1,65	5,17	11,90	100,7	143
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,90	198,49	337
	Картофель отварной I	180	3,42	7,38	22,86	171	173 1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Обед		880	28,74	24,65	86,82	686,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	98,10	94,09	254,00	2214,71	
День 10							

Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	150	1,20	0,30	11,25	57	112
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Валетек" для детей	200	6,20	9,60	27,00	220	625
ИТОГО ЗА Завтрак		600	10,98	10,84	73,75	442,6	
Завтрак льгота	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА Завтрак льгота		630	28,10	31,35	71,06	680,2	
Обед	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	250	2,05	5,22	15,58	117,78	155
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	о Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	об Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286	381
	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162	195
	Горошек зеленый	100	3,10	3,70	6,40	72	1/1
ИТОГО ЗА Обед		910	32,93	37,15	107,42	898,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	71,61	79,24	248,48	2002,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20050	825,92	766,11	2694,81	20837,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2005	82,59	76,61	269,48	2083,744	

За 10 дней общее	Завтрак	5525	176,10	232,16	767,08	5925,63
	Завтрак льгота	5960	303,95	254,73	802,28	6602,02
	Обед	8665	346,67	279,42	1132,95	8347,79

За 10 дней в среднем	Завтрак	552,5	17,61	23,22	76,71	592,56
	Завтрак льгота	596	30,395	25,473	80,228	660,202
	Обед	866,5	34,667	27,942	113,295	834,779

За 10 дней в сутки	Завтрак	550	90,00	92,00	383,00	2720,00
	Завтрак льгота	550				
	Обед	800				

За 10 дней в %	Завтрак	100,5%	20%	25%	20%	22%
	Завтрак льгота	108%	34%	28%	21%	24%
	Обед	108%	39%	30%	30%	31%