



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(подпись)

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ

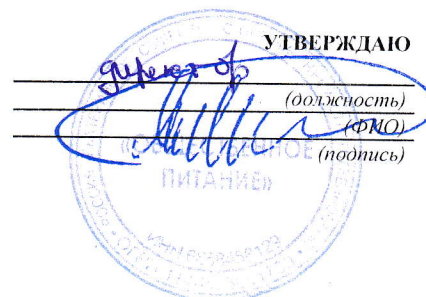
(должность)

(ФИО)

(подпись)

Возрастная
категория:

Школьники от 7 до 11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА Завтрак		470	14,15	20,88	71,11	551,92	
Обед	Гуляш (1-й вариант)	100	10,94	26,67	3,04	205,83	367 (1)
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	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	30	0,84	0,99	23,19	105	588
ИТОГО ЗА Обед		900	27,09	34,76	126,57	842,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	41,24	55,64	197,68	1393,93	
День 2							
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	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
	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетск Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	ИТОГО ЗА Завтрак		565	15,62	21,84	83,84	598,66
Обед	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
	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Кнели рыбные припущенные	90	13,32	1,88	5,20	89,8	334
	Картофель отварной в молоке (1)	150	22,20	3,13	8,67	149,67	174
	Квашеная капуста	60	1,08	0,06	1,80	13,8	48
ИТОГО ЗА Обед		830	44,85	11,07	88,51	633,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	60,47	32,91	172,35	1231,78	
День 3							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	111
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	ИТОГО ЗА Завтрак		560	10,23	14,65	61,88	422,16
Обед	Котлеты, биточки, шницели припущенные куры	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Борщ 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	150	4,80	8,55	26,82	203,4	255
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	ИТОГО ЗА Обед		780	28,53	27,01	105,57	775,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	38,76	41,66	167,45	1198,13	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	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	60	1.86	2.22	3.84	43.2	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
ИТОГО ЗА Завтрак		470	21.92	34.78	52.68	611.22	
Обед	Суп- пюре из разных овощей	250	3.10	4.50	13.03	106.42	161
	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
	Плов из отварной говядины	180	13.61	13.39	35.42	316.8	370
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	115
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	493
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	588
ИТОГО ЗА Обед		800	24.57	25.02	124.32	821.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46.49	59.8	177	1433.2	
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
ИТОГО ЗА Завтрак		550	10.58	10.74	70.00	423.6	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250	10.03	5.95	18.03	166.12	149
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Капуста отварная с маслом	150	2.10	6.00	5.70	82.5	178
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.4	106
ИТОГО ЗА Обед		600	32.13	28.28	57.96	613.62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	42.71	39.02	127.96	1037.22	
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	200	8.56	14.12	31.52	287.4	247
	Сыр твердый порциями	10	2.60	2.65	0.35	35.56	100
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		470	14.91	25.54	66.83	555.72	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	75.75	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110	508
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	109
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.50	303.66	237
	Печень говяжья по-строгановски	90	14.72	11.30	3.52	174.28	398
	Плоды свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	47	112
ИТОГО ЗА Обед		870	31.13	26.51	112.95	809.89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	46.04	52.05	179.78	1365.61	
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	
Обед	Шницель рыбный натуральный	90	13.12	4.71	1.80	102.42	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	30	0.84	0.99	23.19	105	588
	Картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138	429
ИТОГО ЗА Обед		800	29.01	17.07	119.41	749.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	45.41	38.99	205.79	1365.38	
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	200	7.80	9.46	35.80	283.6	267
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	105
ИТОГО ЗА Завтрак		460	11.35	18.23	74.14	531.6	
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	80	18.86	13.03	0.46	194.29	404
	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	34.85	173.88	291
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5.34	3.37	37.01	199.74	175
ИТОГО ЗА Обед		820	36.44	22.90	124.18	848.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	47.79	41.13	198.32	1380.41	
День 9							
Завтрак	Пудинг из творога паровой	150	20.90	16.30	33.00	362	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		425	28.71	29.46	77.60	669.6	
Обед	Суп из овощей с фасоль	200	1.32	4.14	9.52	80.56	143
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0.66	0.06	2.10	12	107
	Рыба, запеченная в омлете	100	18.37	11.18	5.90	198.49	337
	Картофель отварной I	150	2.85	6.15	19.05	142.5	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
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97	519
ИТОГО ЗА Обед		760	27.40	22.35	79.23	629.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	56.11	51.81	156.83	1299.35	
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)	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
ИТОГО ЗА Завтрак		550	10.58	10.74	70.00	423.6	
Обед	Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)	200	1.64	4.18	12.46	94.22	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	90	16.02	15.75	12.87	257.4	381
	Рагу из овощей	150	3.00	8.02	12.75	135	195
	Горошек зеленый	60	1.86	2.22	3.84	43.2	1/1
ИТОГО ЗА Обед		780	28.90	31.27	97.76	790.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	39.48	42.01	167.76	1214.02	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13035	464.5	455.02	1750.92	12919.03	

За 10 дней общее	Завтрак	5095.00	154.45	208.78	714.46	5403.54
	Обед	7940	310.05	246.24	1036.46	7515.49

За 10 дней в среднем	Завтрак	509.50	15.45	20.88	71.45	540.35
	Обед	794	31.005	24.624	103.646	751.549

За 10 дней в сутки	Завтрак	500.00	77.00	79.00	335.00	2350.00
	Обед	700				

За 10 дней в %	Завтрак	102%	20%	26%	21%	23%
	Обед	113%	40%	31%	31%	32%