

СОГЛАСОВАНО _____

(должность) _____

(ФИО) _____

(дата) _____

УТВЕРЖДАЮ: _____

ООО "Общественное питание"

ФОМИН А.М. "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Мл. школьники (Завтрак)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00
367	ЗАВТРАК	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	70	12,02	12,83	2,45	173,25
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:				21,46	14,23	72,48	505,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				21,46	14,23	72,48	505,63
День 2							
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы) О	50	0,40	0,05	1,25	7,00
405	ЗАВТРАК	Курица в соусе томатном	70	7,93	7,87	2,40	112,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
174	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофель отварной в молоке	130	4,03	5,46	20,02	145,60
619	<u>ЗАВТРАК</u>	Напиток с витаминами "Валетек					
		Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	15,86	13,90	62,93	438,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	15,86	13,90	62,93	438,40
День 3							
112	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
412	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132,00
255	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша ячневая вязкая	130	4,16	7,41	23,24	176,28
509	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			550	18,86	16,03	84,51	557,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	18,86	16,03	84,51	557,08
День 4							
50	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
345	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,10
429	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
493	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	16,81	10,46	59,95	402,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	16,81	10,46	59,95	402,00
День 5							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
369	<u>ЗАВТРАК</u>	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54
507	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	28,19	21,92	59,96	551,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	28,19	21,92	59,96	551,34
День 6							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	50	0,40	0,05	1,25	7,00
405	<u>ЗАВТРАК</u>	Курица в соусе томатном	70	7,93	7,87	2,40	112,00
237	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31
619	<u>ЗАВТРАК</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1 ~	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	19,24	15,24	75,04	512,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	19,24	15,24	75,04	512,11
День 7							
52	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
370	<u>ЗАВТРАК</u>	Плов из отварного мяса	200	15,12	14,88	39,36	352,00
507	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	19,87	18,35	86,52	591,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	19,87	18,35	86,52	591,30

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8							
112	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
404	<u>ЗАВТРАК</u>	Птица отварная	70	16,50	11,40	0,40	170,00
291	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
512	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			<u>550</u>	<u>25,59</u>	<u>12,90</u>	<u>75,32</u>	<u>522,38</u>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>550</u>	<u>25,59</u>	<u>12,90</u>	<u>75,32</u>	<u>522,38</u>
День 9							
106	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00
235	<u>ЗАВТРАК</u>	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	70	9,91	9,97	5,82	152,72
173	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,50
619	<u>ЗАВТРАК</u>	Напиток с витаминами "Валетек	200	0,00	0,00	19,40	75,00
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Классные Витаминки"	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			<u>500</u>	<u>16,43</u>	<u>15,92</u>	<u>63,49</u>	<u>462,02</u>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>500</u>	<u>16,43</u>	<u>15,92</u>	<u>63,49</u>	<u>462,02</u>
День 10							
52	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
381	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	70	12,46	12,25	10,01	200,20
195	<u>ЗАВТРАК</u>	Рагу из овощей	130	2,60	6,95	11,05	117,00
342	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			<u>500</u>	<u>19,75</u>	<u>22,63</u>	<u>73,32</u>	<u>577,10</u>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			<u>500</u>	<u>19,75</u>	<u>22,63</u>	<u>73,32</u>	<u>577,10</u>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109803

Владелец Суркова Ирина Вадимовна

Действителен с 16.09.2022 по 16.09.2023