

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна
(ФИО)

/Е.А. Мордвинцева/
(подпись)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

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 и сахаром) (из риса) (из риса) Бутерброд с сыром Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар) Хлеб пшеничный	250	6.83	12.32	60.15	379.55	174
		50	5.80	8.30	14.83	157.3	
		200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
		50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
		550	16.64	21.14	89.99	709.27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы) Плов из птицы или кролика Чай с лимоном Хлеб пшеничный	100	0.70	0.10	1.90	12	71
		200	16.94	10.46	35.74	305.34	291
		200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
		50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
		550	21.71	11.08	52.39	490.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			21.71	11.08	52.39	490.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант (с рисом)	100	6.78	7.54	8.58	129.09	279
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.73	10.98	21.58	207.43	128
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1.42	1.26	14.80	75.34	378
	Соус томатный	30	0.41	1.47	1.29	23.82	H
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16.29	21.75	47.30	552.58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	16.29	21.75	47.30	552.58	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6.90	12.70	49.38	340.9	175
	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16.71	21.52	79.22	670.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	16.71	21.52	79.22	670.62	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.55	6.95	36.54	234.86	203
	Котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом)	100	15.85	15.24	14.80	260	294
	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.50	2.11	24.03	331
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	27.00	24.21	68.20	691.65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	27.00	24.21	68.20	691.65	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12	71
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов (из птицы)	200	14.36	13.40	17.38	248	289
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1.42	1.26	14.80	75.34	378
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.43	15.26	35.13	452.24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	20.43	15.26	35.13	452.24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты (биточки) рыбные	100	10.67	6.57	12.10	152.38	492
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.73	10.98	21.58	207.43	128
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Соус томатный	30	0.41	1.47	1.29	23.82	H
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18.82	19.54	49.98	556.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	18.82	19.54	49.98	556.35	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6.90	12.70	49.38	340.9	175
	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.3	
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	17.02	21.75	80.71	679.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	17.02	21.75	80.71	679.76	
День 9							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант (с рисом)	100	6.78	7.54	8.58	129.09	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.55	6.95	36.54	234.86	203
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1.42	1.26	14.80	75.34	378
	Соус томатный	30	0.41	1.47	1.29	23.82	H
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19.11	17.72	62.26	580.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	19.11	17.72	62.26	580.01	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22	71
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами	200	17.42	15.42	17.20	277.34	292
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26.55	19.66	39.63	534.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	26.55	19.66	39.63	534.84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5610	200.97	192.36	607.32	5915.6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		561	20.10	19.24	60.73	591.56	