



СОГЛАСОВАНО

М.А. Замосквашина (должность)  
М.А. Замосквашина (ФИО)  
01.12.2013 (дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна  
(ФИО)  
/Е.А. Мордвинцева/  
(подпись)

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. 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) (с рисом)	200	5.46	9.86	48.12	303.64	174
	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		500	15.27	18.68	77.96	633.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15.27	18.68	77.96	633.36	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12	71
	Плов из птицы или кролика	150	12.71	7.85	26.81	229	291
	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		500	17.48	8.47	43.46	413.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17.48	8.47	43.46	413.76	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант (с рисом)	90	6.10	6.79	7.72	116.18	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.10	9.15	17.98	172.86	128
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1.42	1.26	14.80	75.34	378
	Соус томатный	40	0.55	1.96	1.72	31.76	H
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15.12	19.66	43.27	513.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15.12	19.66	43.27	513.04	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	200	5.80	10.64	31.88	247.62	175
	Сыр (порциями)(Российский)	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
		500	15.61	19.46	61.72	577.34	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15.61	19.46	61.72	577.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			15.61	19.46	61.72	577.34	
День 5							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	100	15.85	15.24	14.80	260	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.45	195.72	203
	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
		500	25.38	21.55	60	628.48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			25.38	21.55	60	628.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			25.38	21.55	60	628.48	
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12	71
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов (из птицы)	150	10.77	10.05	13.03	186	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
		500	16.84	11.91	30.78	390.24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16.84	11.91	30.78	390.24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16.84	11.91	30.78	390.24	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
	Котлеты (биточки) рыбные	100	10.67	6.57	12.10	152.38	492
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.10	9.15	17.98	172.86	128
	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		500	17.78	16.24	45.09	497.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	17.78	16.24	45.09	497.96	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5.52	10.16	39.50	272.72	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		500	15.39	18.98	69.08	602.48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15.39	18.98	69.08	602.48	
День 9							
ЗАВТРАК	Тфтели 2-й вариант (с рисом)	90	6.10	6.79	7.72	116.18	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.45	195.72	203
	Соус томатный	40	0.55	1.96	1.72	31.76	H
	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		530	17.48	16.3	55.74	535.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	17.48	16.30	55.74	535.9	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.2	71
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами	150	13.07	11.57	12.90	208	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
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22.36	16.33	48.51	527.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610	22.36	16.33	48.51	527.2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5390	175.18	165.66	545.02	5328.09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		539	17.52	16.57	54.50	532.81	