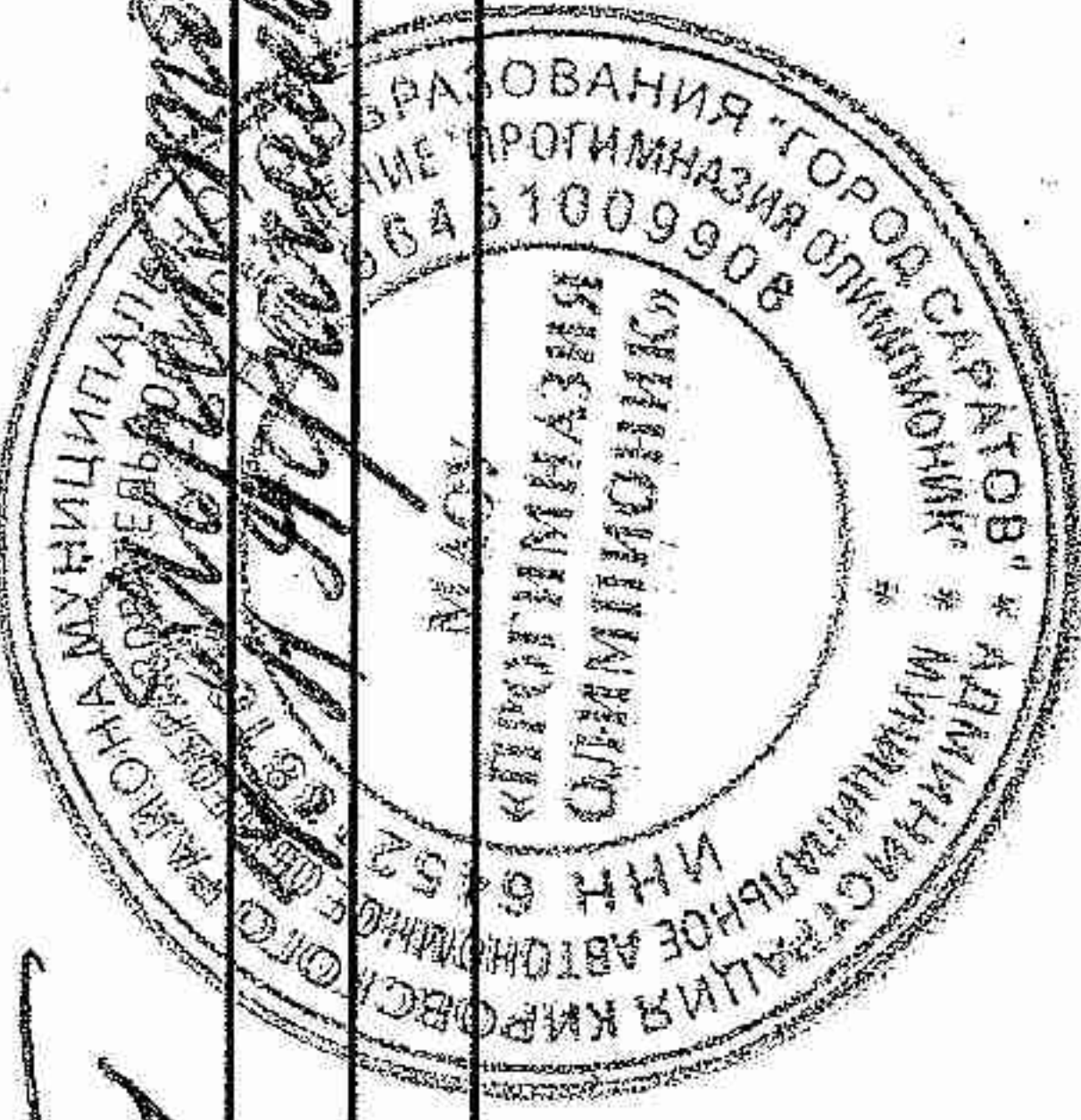


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	60,33	388,33	691
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		500	12,86	24,66	100,39	674,53	
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	131
	Сосиски отварные	90	9,36	18,81	0,00	207	395
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		760	22,46	34,10	96,47	784,42	
ПОЛДНИК	Кисель ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Пирожки печеные с капустным фаршем	100	7,83	8,00	56,50	330	563
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		300	9,23	8,00	85,50	452	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1560	44,55	66,76	282,36	1910,95	

День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,8	256		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494		
	Булочка молочная	100	7,50	13,00	60,33	388,33	691		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	134		
	Кнели из кур с рисом	90	11,86	17,66	4,50	224	301		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237		
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Свекла отварная	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45		
	ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	0,00	0,00	13,60	52	194		
	Слойка сладкая	100	10,80	1,30	69,90	334	572		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1550	55,16	58,56	295,89	1928,54			

День 3 (среда)											
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250				
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493				
	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК											
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147				
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90	18,29	18,17	43,32	410,28	406				
	Рис отварной	150	0,70	0,30	22,80	97	519				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108				
	Хлеб ржаной		1,98	0,36	10,02	52,2	109				
	Напиток из шиповника	200	0,48	0,06	1,02	7,8	107				
	Огурцы соленые	60	0,88	0,11	1,87	14,3	107				
	ИТОГО ЗА ОБЕД										
	ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1			
		Ватрушки с джемом	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
		1560	54,99	44,04	258,10	1649,41					

День 4 (четверг)										
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268			
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494			
	Плюшка новомосковская	100	7,77	2,85	46,42	241,67	439			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
ОБЕД		500	13,41	11,47	94,02	532,07				
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6	142			
	Котлеты рубленые из кур	90	7,60	10,11	7,78	152,8	296			
	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	199			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7			
	ИТОГО ЗА ОБЕД									
	ПОЛДНИК		750	27,72	27,27	102,91	714,15			
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	20,00	2,00	58,00	330	389			
	Булочка с сахаром	100	7,50	9,80	74,40	417	590			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
		1550	68,63	50,54	329,33	747	1993,22			

День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266		
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493		
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД		500	15,09	17,40	100,30	618,4			
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102		
	Рагу из птицы	240	3,06	4,80	20,45	137,25	312		
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	8,81	4,05	3,04	88,8	229		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
		200	0,00	0,00	18,40	74	636		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Кисель ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122	503		
	Пирожки печеные с картофелем	100	3,91	6,74	38,14	228,8	456		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1550	41,59	37,93	249,61	1523,75			

День 6 (понеделник)									
ЗАВТРАК									
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268		
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493		
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111		
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1		
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105		
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	417	590		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	13,14	18,42	121,80	706,4			
ОБЕД									
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	128		
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291		
	Сосиски отварные	90	9,36	18,81	0,00	207	395		
	Огурцы соленые	60	0,88	0,11	1,87	14,3	107		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	22,37	29,42	93,96	732			
ПОЛДНИК									
	Кисель ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122	503		
	Слойка с повидлом	60	3,82	7,07	30,43	200	418		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5,22	7,07	59,43	322			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	40,73	54,91	275,19	1760,4			

День 7 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494		
	Булочка домашняя	100	7,50	13,00	60,33	388,33	691		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2,06	4,44	9,30	92,6	156		
	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,32	410,28	406		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21	17		
	ИТОГО ЗА ОБЕД								
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1		
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1560	54,30	53,66	267,92	1800,27			

День 8 (среда)

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493	
	Булочка ванильная	100	7,83	8,00	56,50	330	563	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,67	19,82	107,04	669,4		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1	
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,00	2,74	128	405	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,05	10,88	134,7	345,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185	
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		750	31,41	21,53	94,70	698,65	
	ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516,1
Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом		100	6,76	6,73	30,95	225,13	454,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	4,01	6,74	53,34	289,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	51,09	48,09	255,08	1657,85		

День 9 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494		
	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		500	15,61	12,60	88,85	531,07			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6	142		
	Шницели куриные, припущенные соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412,2		
	Макаронные изделия	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508		
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	7		
	ИТОГО ЗА ОБЕД								
		720	25,34	31,32	82,40	655,64			
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503		
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		300	7,30	4,70	104,00	488			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1520	48,25	48,62	275,25	1674,71			

День 10 (пятница)										
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,98	7,02	38,04	251,7	296			
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493			
	Булочка молочная	100	7,77	2,85	46,42	241,67	439			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,85	9,87	99,46	553,37				
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	134			
	Курица в соусе томатном	90	10,03	12,65	2,10	186,5	405			
	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,40	28,40	210	418			
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109			
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71			
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	33,97	21,75	101,96	741,9				
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389			
	Булочка "К чаю"	100	6,50	3,00	46,00	253	356			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	20,00	2,00	58,00	330				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	70,82	33,62	259,42	1625,27				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15370	530,11	496,73	2748,15	17524,37				
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1097,86	37,87	35,48	196,30	1251,74				