



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	3,00	4,00	0,09	48,36	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		579	13,39	18,34	77,67	536,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		579	13,39	18,34	77,67	536,31	
День 2							
ЗАВТРАК	Мясо свинины тушеное с овощами в соусе	200	15,40	17,38	24,32	315,16	274/2
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202.5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Кондитерское изделие пром. производства (печенье галетное)	20	1,40	2,36	10,40	34,46	154/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,26	20,30	87,84	585,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	21,26	20,30	87,84	585,34	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	160	19,41	14,13	35,26	312,83	235
	Соус сметанный сладкий	20	0,86	1,50	4,64	35,57	117
	Свежие фрукты по сезону (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878/1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	27,24	20,11	77,05	568,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	27,24	20,11	77,05	568,32	
День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная с овощами	100	8,37	9,37	13,07	189,09	247/2
	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	3/3
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202.5
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	16,78	17,36	77,14	553,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	16,78	17,36	77,14	553,67	
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,76	377,14	304
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,62	18,08	76,92	562,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	22,62	18,08	76,92	562,98	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/4
	Сыр Российский	10	3,00	4,00	0,09	48,36	205
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Свежие фрукты по сезону (персики)	100	0,40	0,40	9,80	45	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		579	13,39	18,34	77,67	534,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		579	13,39	18,34	77,67	534,31	
День 7							
ЗАВТРАК	Птица (цыпленок-бройлер) тушеная	100	8,89	7,79	9,69	146,88	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,66	5,94	36,90	220,86	205
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	14/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,33	17,79	80,47	572,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	21,33	17,79	80,47	572,28	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины	100	5,64	7,53	9,49	152,23	282
	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	3/3
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878/1
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12	6/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,26	15,58	84,53	556,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	13,26	15,58	84,53	556,17	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет	180	17,37	24,50	14,65	294,03	228
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Сыр Российский	10	3,00	4,00	0,09	48,36	205
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878/1
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,80	34,28	52,89	567,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,80	34,28	52,89	567,13	
День 10							
ЗАВТРАК	Птица, (цыпленок-бройлер) тушенная в соусе с овощами	200	11,78	11,58	17,38	223,76	302
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	66,68	348
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Кондитерское изделие пром.производства (печенье сахарное)	20	1,40	2,36	10,40	68,44	154
	Свежие фрукты по сезону (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	18,10	15,04	83,46	548,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	18,10	15,04	83,46	548,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5528	192,17	195,22	775,64	5584,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		552,8	19,22	19,52	77,56	558,5	

	Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Итого (завтраки)	19,22	19,52	77,56	558,5
	Норма по СанПиН	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.