



УТВЕРЖДАЮ

(должность)  
(ФИО)  
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	240	7,01	8,26	35,16	245,54	2/41
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>16,82</b>	<b>23,30</b>	<b>95,07</b>	<b>664,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>16,82</b>	<b>23,30</b>	<b>95,07</b>	<b>664,75</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Мясо свинины тушеное с овощами в соусе	200	15,40	17,38	24,32	315,16	274/2
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Кондитерское изделие пром. производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	85,55	154
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>22,72</b>	<b>21,09</b>	<b>95,97</b>	<b>664,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>575</b>	<b>22,72</b>	<b>21,09</b>	<b>95,97</b>	<b>664,93</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08	391,04	235
	Соус сметанный сладкий	20	0,86	1,50	4,64	35,57	117
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Свежие фрукты по сезону (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>32,88</b>	<b>23,74</b>	<b>90,70</b>	<b>670,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>32,88</b>	<b>23,74</b>	<b>90,70</b>	<b>670,03</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная с овощами	120	10,04	11,24	15,68	226,91	247/2
	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	3/3
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>20,10</b>	<b>19,53</b>	<b>91,92</b>	<b>649,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>655</b>	<b>20,10</b>	<b>19,53</b>	<b>91,92</b>	<b>649,67</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,76	377,14	304
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>24,27</b>	<b>18,38</b>	<b>89,09</b>	<b>621,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>585</b>	<b>24,27</b>	<b>18,38</b>	<b>89,09</b>	<b>621,16</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	240	7,01	8,26	35,16	245,54	2/4
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Свежие фрукты (персик)	100	0,40	0,40	9,80	45	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>16,82</b>	<b>23,30</b>	<b>95,07</b>	<b>662,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>16,82</b>	<b>23,30</b>	<b>95,07</b>	<b>662,75</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Птица (цыпленок-бройлер) тушенная	120	10,67	9,35	11,63	176,26	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,66	5,94	36,90	220,86	205
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	14/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>24,22</b>	<b>19,55</b>	<b>87,94</b>	<b>630,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>620</b>	<b>24,22</b>	<b>19,55</b>	<b>87,94</b>	<b>630,16</b>	
<b>День 8</b>							
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	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1

	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12	6/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>15,70</b>	<b>15,98</b>	<b>101,53</b>	<b>637,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>635</b>	<b>15,70</b>	<b>15,98</b>	<b>101,53</b>	<b>637,85</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет	200	19,30	27,22	16,28	326,7	228
	Икра кабачковая пром производства	100	1,90	1,00	5,00	36	5
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>598</b>	<b>30,51</b>	<b>34,16</b>	<b>71,23</b>	<b>655,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>598</b>	<b>30,51</b>	<b>34,16</b>	<b>71,23</b>	<b>655,59</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица, (цыпленок-бройлер) тушенная в соусе с овощами	220	12,96	12,74	19,12	246,14	302
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878/1
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Кондитерское изделие пром.производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	85,55	154
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	66,68	348
	Свежие фрукты по сезону(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>720</b>	<b>20,49</b>	<b>16,99</b>	<b>95,14</b>	<b>622,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>720</b>	<b>20,49</b>	<b>16,99</b>	<b>95,14</b>	<b>622,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6248</b>	<b>224,53</b>	<b>216,02</b>	<b>913,66</b>	<b>6479,52</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>624,8</b>	<b>22,45</b>	<b>21,60</b>	<b>91,37</b>	<b>648</b>	

	Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Итого (Завтрак)	22,45	21,60	91,37	648	
	Норма по САНПиН	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.