



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	7,30	8,60	36,62	255,77	2/41
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	16,64	22,94	95,26	661,11	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Бефстроганов из мяса свинины	100	10,36	8,49	7,07	156,3	7/8
	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,62	5,58	43,28	253,78	67/1
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	16,88	71,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		895	26,85	25,34	121,76	833,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1557	43,49	48,28	217,02	1494,78	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,33	5,53	21,80	245,65	781
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Какао с молоком	200	4,40	3,84	12,64	105,06	141/10
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	43,08	151
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		552	18,58	26,02	70,60	638,06	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,40	14,08	23,65	246,7	772
	Мясо говядины тушеное с овощами в соусе	250	23,10	17,65	23,32	321,5	274/2
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Сок Фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	32,69	32,82	108,47	848,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1437	51,27	58,84	179,07	1486,67	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08	391,04	235
	Соус сметанный сладкий	15	0,65	1,12	3,50	26,68	117
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Свежие фрукты (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,15	23,20	85,74	637,95
ОБЕД	Суп гороховый	250	5,48	9,18	19,95	184,48	81
	Тефтели из мяса свинины	100	9,51	8,93	13,32	171,67	287
	Капуста тушеная	200	5,04	6,06	17,56	145,04	336
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Кисель из яблок	200	0,20	0,18	28,36	149,66	336
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	25,42	25,24	117,69	833,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	56,57	48,44	203,43	1471,61	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	7,30	8,60	36,62	255,77	2/41
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Свежие фрукты (персики)	100	0,40	0,40	9,80	45	578.1
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	16,64	22,94	95,10	657,69	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Картофельное пюре	200	5,08	9,94	29,50	227,84	3/3
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	27,13	28,85	111,09	812,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	43,77	51,79	206,19	1472,1	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет	180	19,94	26,93	11,07	366,41	569
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	57
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,58	20,70	100,8	878/1
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	43,08	151
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,98	39,36	62,65	672,55	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,33	12,17	16,68	185,6	76
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,76	377,14	304
	Огурец,помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	16,88	71,4	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	26,58	30,80	111,82	831,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	53,56	70,16	174,47	1504,5	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,65	6,52	36,93	232,95	5/4
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	15,99	20,86	95,57	638,29	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	8,97	15,38	152,12	18/2
	Жаркое из мяса свинины по-домашнему	200	11,26	25,56	23,20	368,1	522
	Огурец,помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Сок Фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	20,27	35,62	100,08	800,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	36,26	56,48	195,65	1438,92	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,33	5,53	21,80	245,65	781
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Какао с молоком	200	4,40	3,84	12,64	105,06	14/10
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		627	17,23	23,47	67,40	641,98
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Картофельное пюре	200	5,08	9,94	29,50	227,84	3/3
	Огурец,помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
	ИТОГО ЗА ОБЕД		955	27,13	28,85	111,09	812,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	44,36	52,32	178,49	1454,39	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	7,30	8,60	36,62	255,77	2/41
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Свежие фрукты (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		662	16,64	22,94	95,10	659,69	
ОБЕД	Суп харчо	250	2,82	8,97	20,37	174,62	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	120	15,92	12,47	18,59	251,05	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,87	7,09	25,38	188,84	205
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Сок Фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
	Огурец,помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	29,16	29,38	110,34	824,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	45,80	52,32	205,44	1483,8	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет	180	19,94	26,93	11,07	366,41	569
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	57
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	43,08	151
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,58	20,70	100,8	878/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,98	39,36	62,49	671,13
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Гуляш из мяса свинины	100	13,86	9,86	7,05	157,27	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,62	5,58	43,28	253,78	67/1
	Огурец,помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	22,18	92,86	6/10

ИТОГО ЗА ОБЕД		895	31,19	26,51	127,04	856,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	58,17	65,87	189,53	1527,23	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,86	44,08	391,04	235
	Соус сметанный сладкий	15	0,65	1,12	3,50	26,68	117
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,15	23,20	85,74	637,95	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,33	12,17	16,68	185,6	76
	Птица, (цыпленок- бройлер) тушенная в соусе с овощами	240	21,34	18,70	23,26	352,51	302
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	22,18	92,86	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	30,70	31,76	103,62	828,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	61,85	54,96	189,36	1466,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14892	495,10	559,46	1938,65	14798,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1489,2	49,51	55,95	193,86	1479,87	

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого (Завтрак)	21,35	22,04	93,08	651,44
Норма по САНПИН	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Итого (Обед)	27,60	29,10	106,14	831
Норма по САНПИН	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.