

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше прих в-л

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,62	301
	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,48	0,16	3,36	15,92	106
	Бутерброд с сыром	40	5,52	4,96	12,56	115,28	30
	Какао с молоком	200	3,60	3,60	18,30	117	201
	Хлеб пшеничный	80	1,52	0,00	38,64	122,88	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>24,05</b>	<b>28,79</b>	<b>76,32</b>	<b>615,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами	180	11,38	21,02	16,27	299,52	203
	Печень говяжья по-строгановски	120	19,63	15,06	4,69	232,37	398
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
Соль пищевая	4	0,00	0,00	0,00	0	б/н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1095</b>	<b>37,29</b>	<b>50,46</b>	<b>129,45</b>	<b>1057,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1645</b>	<b>61,34</b>	<b>79,25</b>	<b>205,77</b>	<b>1673,18</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260

	Бутерброд с маслом	30	2,40	1,78	14,53	77,66	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Плоды свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112
	Хлеб пшеничный	70	1,33	0,00	33,81	107,52	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>12,64</b>	<b>16,24</b>	<b>93,35</b>	<b>511,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111	69
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Сметана	1	0,03	0,10	0,04	1,19	479
	Петрушка	5	0,19	0,02	0,38	2,45	б/н
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414
	Суфле рыбное	120	19,20	5,76	3,12	141,6	335
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>977</b>	<b>31,41</b>	<b>26,23</b>	<b>143,07</b>	<b>867,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1527</b>	<b>44,05</b>	<b>42,47</b>	<b>236,42</b>	<b>1379,38</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Чай с молоком	190	1,42	1,23	15,10	76,95	495
	Хлеб пшеничный	60	1,14	0,00	28,98	92,16	108
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>15,20</b>	<b>16,25</b>	<b>97,08</b>	<b>566,11</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154	65
	Уха рыбацкая	300	6,72	2,67	11,64	99	151
	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,03	44,53	222,18	291
	Кнели из говядины	100	16,40	13,00	5,60	212	379
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Соль пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1174</b>	<b>38,47</b>	<b>29,18</b>	<b>159,59</b>	<b>1001,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1724</b>	<b>53,67</b>	<b>45,43</b>	<b>256,67</b>	<b>1567,63</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка манная с изюмом	200	8,80	4,70	51,00	286	274
	Бутерброд с сыром	50	6,04	3,44	18,98	123,2	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501

	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Яйца вареные		0,00	0,00	0,00	0	300
	Хлеб пшеничный	50	0,95	0,00	24,15	76,8	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,19</b>	<b>11,04</b>	<b>114,93</b>	<b>588,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	21,90	162	73
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	14,67	16,13	3,67	218,67	368
	Руллет или запеканка картофельная с овощами	180	5,58	10,80	21,06	203,4	210
	Напиток витаминизированный инстантный	200	0,00	0,00	8,40	29,98	128
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Соль пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>974</b>	<b>27,88</b>	<b>39,86</b>	<b>129,70</b>	<b>919,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1524</b>	<b>47,07</b>	<b>50,90</b>	<b>244,63</b>	<b>1508,14</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	313
	Молоко сгущенное	40	0,80	2,36	3,80	46	481
	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54	493
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Плоды свежие (груши)	80	0,32	0,24	8,24	37,6	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>40,11</b>	<b>42,40</b>	<b>73,10</b>	<b>848,36</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	120	1,80	12,12	10,20	157,2	59
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83	142
	Азу	250	20,37	21,85	26,00	382,3	364
	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	26,22	108,68	521
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Соль пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1064</b>	<b>28,24</b>	<b>39,99</b>	<b>136,11</b>	<b>953,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1614</b>	<b>68,35</b>	<b>82,39</b>	<b>209,21</b>	<b>1801,88</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,4	266
	Бутерброд с маслом	30	2,40	1,78	14,53	77,66	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	70	1,33	0,00	33,81	107,52	108
	Плоды свежие (апельсин)	50	0,45	0,10	4,05	21,5	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,54</b>	<b>13,98</b>	<b>97,09</b>	<b>514,08</b>	

<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	110	1,10	11,22	3,85	121	22
	Уха с крупой	300	7,08	2,70	15,69	115,35	152
	Макаронные изделия отварные	230	8,67	1,03	44,53	222,18	291
	Печень говяжья по-строгановски	120	19,63	15,06	4,69	232,37	398
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	507
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Соль пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1084</b>	<b>39,41</b>	<b>30,97</b>	<b>147,97</b>	<b>961,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1634</b>	<b>53,95</b>	<b>44,95</b>	<b>245,06</b>	<b>1475,72</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Бутерброд с сыром	50	6,04	3,44	18,98	123,2	1
	Какао с молоком	200	3,60	3,60	18,30	117	201
	Плоды свежие (мандарин)	50	0,40	0,10	3,75	19	112
	Хлеб пшеничный	20	0,38	0,00	9,66	30,72	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,32</b>	<b>21,20</b>	<b>86,79</b>	<b>636,52</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	110	0,77	11,11	2,20	112,2	17
	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,5	133
	Жаркое по-домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68	369
	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	295
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Соль пищевая	5	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>936</b>	<b>34,79</b>	<b>38,41</b>	<b>95,28</b>	<b>880,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1496</b>	<b>58,11</b>	<b>59,61</b>	<b>182,07</b>	<b>1517,45</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	313
	Молоко сгущенное	40	0,80	2,36	3,80	46	481
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Чай с молоком	190	1,42	1,23	15,10	76,95	495
	Плоды свежие (груши)	50	0,20	0,15	5,15	23,5	112
	Хлеб пшеничный	25	0,47	0,00	12,07	38,4	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>41,79</b>	<b>43,54</b>	<b>83,68</b>	<b>895,61</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	110	5,39	10,23	8,14	146,3	56
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,55	7,89	28,47	219	165

	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	372
	Соус молочный на крахмале	50	1,47	2,37	3,55	41,77	438
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Соль пищевая	4	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1005</b>	<b>35,09</b>	<b>37,97</b>	<b>128,08</b>	<b>928,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>76,88</b>	<b>81,51</b>	<b>211,76</b>	<b>1824,02</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Какао с молоком	200	3,60	3,60	18,30	117	201
	Плоды свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,5	112
	Хлеб пшеничный	50	0,95	0,00	24,15	76,8	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,19</b>	<b>18,62</b>	<b>95,45</b>	<b>590,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,10	6,90	21,90	162	74
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофельное пюре со свеклой	180	3,47	4,91	21,47	145,21	5/3
	Суфле рыбное	120	19,20	5,76	3,12	141,6	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
	Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
	Соль пищевая	5	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>996</b>	<b>31,05</b>	<b>22,60</b>	<b>147,04</b>	<b>851,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1546</b>	<b>48,24</b>	<b>41,22</b>	<b>242,49</b>	<b>1441,95</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка морковная с творогом	200	17,46	20,80	36,40	386,66	314
	Молоко сгущенное	40	0,80	2,36	3,80	46	481
	Бутерброд с сыром	50	6,90	6,20	15,70	144,1	30
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Плоды свежие (мандарин)	50	0,40	0,10	3,75	19	112
	Хлеб пшеничный	25	0,47	0,00	12,07	38,4	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>29,23</b>	<b>32,16</b>	<b>87,62</b>	<b>713,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	110	1,65	7,15	16,28	136,4	52
	Уха рыбацкая	300	6,72	2,67	11,64	99	151
	Руллет или запеканка картофельная с овощами	180	4,55	9,95	21,60	194,4	201
	Суфле из кур	130	18,89	23,05	4,68	301,6	408

Хлеб ржаной	65	1,04	0,78	21,71	67,6	109
Напиток витаминизированный инстантный	200	0,00	0,00	8,40	29,98	128
Хлеб пшеничный	76	1,44	0,00	36,71	116,74	108
Соль пищевая	5	0,00	0,00	0,00	0	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1066</b>	<b>34,29</b>	<b>43,60</b>	<b>121,02</b>	<b>945,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1631</b>	<b>63,52</b>	<b>75,76</b>	<b>208,64</b>	<b>1658,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>15901</b>	<b>575,18</b>	<b>603,49</b>	<b>2242,72</b>	<b>15848,23</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1590,1</b>	<b>57,52</b>	<b>60,35</b>	<b>224,27</b>	<b>1584,82</b>	