

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

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

\*\*\*  
 Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-18 лет СОЦ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
	Пельмени отварные	205	21,70	14,00	37,20	362	520
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72	494
	Хлеб пшеничный	30	0,12		12,04	48,64	
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>22,52</b>	<b>14,41</b>	<b>76,54</b>	<b>526,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>535</b>	<b>22,52</b>	<b>14,41</b>	<b>76,54</b>	<b>526,64</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Котлета из птицы припущенная	90	18,00	16,20	9,60	255,85	372
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Сок фруктовый	200			24,00	96	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>27,76</b>	<b>26,95</b>	<b>94,3</b>	<b>726,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>27,76</b>	<b>26,95</b>	<b>94,3</b>	<b>726,34</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ОБЕД</b>	Запеканка из творога	100	15,90	7,70	15,00	194	279
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	мандарины	100	0,40	0,40	9,80	44	82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>400</b>	<b>16,5</b>	<b>8,2</b>	<b>34,1</b>	<b>276</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>400</b>	<b>16,5</b>	<b>8,2</b>	<b>34,1</b>	<b>276</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223	375
	кисель из концентрата плодово-ягодный	200	0,00	0,00	7,50	30	484
	йогурт сливочный	100	4,20	1,80	4,80	52	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>19,54</b>	<b>10,36</b>	<b>56,98</b>	<b>395,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>19,54</b>	<b>10,36</b>	<b>56,98</b>	<b>395,4</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	366
	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	6,00	8,20	94	9
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>580</b>	<b>25,49</b>	<b>24,46</b>	<b>57,18</b>	<b>547,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>580</b>	<b>25,49</b>	<b>24,46</b>	<b>57,18</b>	<b>547,4</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Печень куринная тушеная в соусе	110	20,00	10,00	5,00	190	370
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,10	10,70	44	491
	салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>33,17</b>	<b>21,89</b>	<b>91,78</b>	<b>692,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>33,17</b>	<b>21,89</b>	<b>91,78</b>	<b>692,2</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	рыба тушеная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103	299
	Рис припущенный	150	3,88	5,08	40,27	225,18	386
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>20,82</b>	<b>7,84</b>	<b>76,15</b>	<b>456,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>20,82</b>	<b>7,84</b>	<b>76,15</b>	<b>456,58</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	рагу из птицы	200	21,00	19,00	15,90	319	376
	огурчик маринованный порц,	100	0,80	8,00	4,10	63	
	Сок фруктовый	200	4,20	1,80	4,80	96	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>29,04</b>	<b>29,16</b>	<b>44,68</b>	<b>568,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>29,04</b>	<b>29,16</b>	<b>44,68</b>	<b>568,4</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	371
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	какао с молоком сгущенным	200	3,20	3,60	19,20	122	463
	груша свежая	200	0,40	0,30	10,30	42,9	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>23,66</b>	<b>19,85</b>	<b>90</b>	<b>626,39</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>680</b>	<b>23,66</b>	<b>19,85</b>	<b>90</b>	<b>626,39</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	колбаса вареная порциями	100	10,50	17,10	0,20	197	77
	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	молоко пастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	107	468
	киви свежий	100	0,40	0,40	9,80	44	82
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>580</b>	<b>23,79</b>	<b>28,86</b>	<b>48,18</b>	<b>543,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>580</b>	<b>23,79</b>	<b>28,86</b>	<b>48,18</b>	<b>543,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5515</b>	<b>242,29</b>	<b>191,98</b>	<b>669,89</b>	<b>5358,75</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>551,5</b>	<b>24,229</b>	<b>19,198</b>	<b>66,989</b>	<b>535,875</b>	