



СОГЛАСОВАНО
И.О. Подпись:
(Место)

Ващенко С. В.



ИП Белоусова Наталья Владимировна
И.О. Подпись:
(Место)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше (99% девочек) с

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (с маслом и сахаром)	220	8,38	12,47	43,60	325,07	173
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,66	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	16,57	25,24	83,43	636,37	
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94
	Икра кабачковая промыш, производства	100	0,00	7,00	7,00	90	73-1
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	9,90	7,47	40,82	289,62	302
	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,66	94	H
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,82	29,16	136,23	918,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,39	54,40	219,66	1555,3	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной	160/20	17,84	16,72	17,87	291,22	223
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,66	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	27,12	20,36	81,45	621,4
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Птица (журица) запеченая с соусом	100	9,68	11,50	2,01	209,89	293/1
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	7,36	4,52	43,27	180	171
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,66	94	H
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,91	32,00	142,58	920,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	58,03	52,36	224,03	1541,61	
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Омлет натуральный	200	16,06	15,92	6,44	216,42	210
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный 40	40	2,88	0,32	19,66	94	H
	Мучное кондитерское изделие (кекс)	85	5,20	0,85	36,35	182	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	24,88	17,09	78,85	553,22
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40	197/1
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	8,55	7,97	147,17	234
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,48	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,66	94	H
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,56	21,01	139,98	802,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	57,43	38,10	218,83	1355,23	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	220	7,50	7,33	33,44	268,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	378
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,66	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	15,69	20,10	73,09	578,04	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Морковь, тушенная с луком	100	1,76	7,61	11,34	122,24	319
	Тфтели 2-й вариант	110	10,78	10,82	13,27	225,02	279
	Макаронные изделия отварные	180	4,86	7,56	42,36	224,48	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,66	94	H
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	31,56	35,34	145,55	995,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	47,25	55,44	218,64	1573,09	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83		
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	305,89	173
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	72,8	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	56,8	14
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	98,3	379
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	94	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	20,77	26,90	85,46		47 338
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Салат из квашеной капусты	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	9,64	12,20	13,94	233,22	249
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	26,79	28,41	120,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,56	56,31	206,40		1831,92
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	220	5,61	9,53	35,66	257,25	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Какао с молоком	200	3,62	2,94	14,98	106,58	382
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	19,03	19,37	100,04		663,23
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,52	5,25	21,00	169,5	103
	Поджарка (свинина)	100	12,95	18,22	2,52	268,83	251
	Капуста тушеная	180	2,34	4,52	5,72	72,9	323
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,84	99,2	359
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,63	28,65	93,48		790,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,66	48,02	193,82		1453,26
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	180	16,65	23,62	3,11	294,64	211
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,95	24,82	63,19	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52
	Плов из свинины	280	22,60	20,92	75,68	632,74	265
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,11	32,62	170,70		1094,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	57,06	57,14	233,89		1656,26
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (пшеничная с маслом и сахаром)	220	7,50	7,33	33,44	268,4	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,8	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св. (яблоко)	100	0,90	0,10	9,00	44	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,07	22,52	76,77		634,1
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104
	Овощи св. (помидор, огурец) в нарезке	100	0,60	0,20	4,20	19,9	70
	Гуляш из говядины	100	12,30	12,20	4,41	175	248/1
	Макаронные изделия отварные	180	4,88	7,56	42,39	224,48	202
	Компот из сухофруктов	200	0,22	0,00	15,88	63,2	349
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,59	26,86	129,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,66	49,38	206,65		1454,2
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,50	5,58	41,08	213,6	120
	Яйцо вареное	40	5,08	4,80	0,28	62,8	209
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,8	14
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	24,25	22,80	91,13	
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	8,40	8,75	18,75	159,27	119
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек)	100/100	9,07	13,02	11,34	199,39	229
	Пюре картофельное	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312
	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,22	0,22	15,48	64,22	348
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H

	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	27,66	30,80	125,30	853,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	51,91	53,60	216,43	1478,26	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200	17,08	19,60	47,50	449,78	222
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Фрукты св, (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,50	20,22	87,48	630,02	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,80	9,30	30,62	183,62	82
	Рагу из птицы (курица)	280	26,66	22,18	25,65	409,58	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389
	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,32	19,68	94	H
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	40,22	32,08	116,07	857,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	60,72	52,30	203,55	1487,26	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14660	525,67	517,05	2141,60	15086,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1466	52,57	51,70	214,16	1508,64	