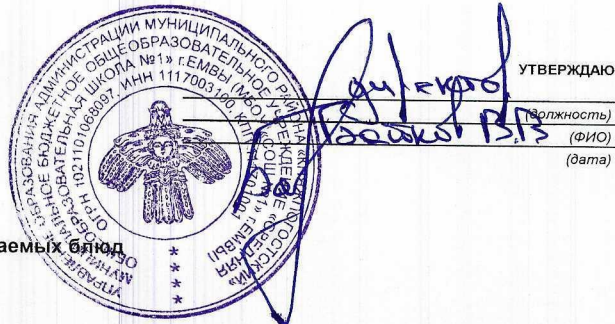


СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Суп из овощей	250	2,00	4,52	6,35	296	116
	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
	салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94	1
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	32,81	32,82	110,25	1014,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	32,81	32,82	110,25	1014,29	
День 2							
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,30	4,42	3,45	236	103
	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
	Сок фруктовый	200	0,31	0,07	18,09	102	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,37	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	йогурт сливочный	100	4,20	1,80	4,80	52	
	салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	30,23	20,386	124,39	935,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		970	30,23	20,386	124,39		
День 3							
ОБЕД	суп картофельный с клецками	250	2,65	3,50	9,45	124,09	115
	рулет из говядины с яйцом паровой	100	16,00	11,50	6,00	192	345
	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72	494
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	яблоко	200	2,00	3,00	96,00	104	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	30,64	24,72	177,53	710,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	30,64	24,72	177,53	710,44	
День 4							
ОБЕД	Суп гороховый	250	7,40	3,30	15,80	122,25	127
	птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174	366
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88	47
	соус томатный	70	0,01	0,03	0,03	0,04	419
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	40,1766	27,77	127,71	822,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		900	40,1766	27,77	127,71	822,49	

День 5							
ОБЕД	борщ из свежей капусты	250	1,30	4,40	6,00	104,16	93
	колбаса вареная порциями	100	10,50	17,10	0,20	197	77
	макароны отварные с маслом	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	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	мандарин свежий	150	5,00	5,00	90,00	106	
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,96	32,5	195,4	827,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	27,96	32,5	195,4	827,6	
День 6							
ОБЕД	рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,5	100
	кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160	371
	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,21	27,31	82,03	598,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	25,21	27,31	82,03	598,85	
День 7							
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,5	119
	печень куриная, тушенная в соусе	110	20,00	10,00	5,00	190	370
	рис припущенный	150	3,88	5,08	40,27	225,18	386
	компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	45	492
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	йогурт сливочный	100	4,20	1,80	4,80	52	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	45,62	21,59	111,65	751,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		840	45,62	21,59	111,65	751,03	
День 8							
ОБЕД	суп лапша домашняя	250	2,50	3,90	11,20	89,25	128
	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223	375
	Молоко пастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	107	468
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	груша свежая	200	0,40	0,30	10,30	42,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	26,64	18,11	95,78	575,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	26,64	18,11	95,78	575,5	
День 9							
ОБЕД	суп крестьянский с крупой	250	2,40	5,00	8,50	88,5	118
	птица в соусе с томатом	140	13,30	15,50	3,10	205	367
	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,35	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	какао с молоком сгущенным	200	3,20	3,60	19,20	122	463
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,15	30,8	79,38	633,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	28,15	30,8	79,38	633,85	
День 10							
ОБЕД	Суп картофельный	250	3,25	3,40	0,80	86,25	112
	рагу из птицы	200	21,00	19,00	15,90	319	376
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	Сок фруктовый	200	4,20	1,80	4,80	104	
	маринованный огурчик порцион,	100	0,80	8,00	4,10	63	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	34,89	32,91	65,48	685,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	58,87	64,31	197,71	1604,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8600	346,3066	300,316	1301,83	7538,85	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		860	34,63066	30,0316	130,183	753,885	

дополнительное питание
 пряники творожные 0,2/ч,
 шоколад 100г./ч
 конфеты шоколадные 0,2/ч
 сок 0,2/ч
 творожный ломтик 0,03/ч,