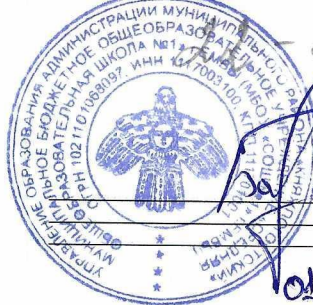


СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

01.09.2022

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	1,93	5,86	12,59	115,24	36
	Котлета мясная	90	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	210
	салат из овощей	50	0,80	8,00	4,10	89,7	192
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	напиток кисломолочный	200	0,00	1,80	87,00	333	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	22,98	32,93	169,48	958,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	22,98	32,93	169,48	958,78	
День 2							
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	6,32	7,51	10,49	131,53	58
	рыба тушеная с овощами	90/30	4,61	0,54	0,45	61,14	145
	рис припущенный с маслом	150	3,88	5,08	40,27	225,18	201
	Сок фруктовый	200	0,31	0,07	18,09	74,17	252
	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 овощей	50	0,80	8,00	4,80	89,7	192
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,76	23,716	118,78	747,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	25,76	23,716	118,78	747,07	
День 3							
ОБЕД	суп картофельный с макар, изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39
	рулет мясной с яйцом	110	8,09	19,10	1,30	213	185
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Компот из изюма	200	0,12		12,04	48,64	271
	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	
	салат из овощей	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	22,67	39,73	198,37	853,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		990	22,67	39,73	198,37	853,23	
День 4							
ОБЕД	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37
	гуляш из говядины	100	7,32	10,82	7,55	156,91	182
	греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	Салат из свеж, овощей	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,39	28,85	138,03	813,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		780	25,39	28,85	138,03	813,39	
День 5							
ОБЕД	борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	25
	колбаса отварная	100	8,09	19,10	1,30	213	185
	макаронные 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	
	апельсин свежий	200	5,00	5,00	90,00	106	
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	26,18	36,44	200,55	843,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	26,18	36,44	200,55	843,6	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	26,18	36,44	200,55	843,6	
День 6							
ОБЕД	рассольник ленинградский	250	6,86	8,13	18,81	174,43	60
	тефтели ежики	90	7,32	10,82	7,55	156,91	182
	Макароны отварные с соусом	150	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	Компот из замороженных ягод	200	0,12		12,04	48,64	271
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	пряники творожные	100	4,80	2,80	77,70	335,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	30,26	27,75	191,2	1040,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	30,26	27,75	191,2	1040,22	
День 7							
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,70	116,24	42
	печень в соусе	110	23,32	28,95	4,70	370,15	172
	рис припущенный с маслом	150	3,88	5,08	40,27	225,18	201
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,88	113,79	253
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	салат из овощей	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	47,41	46,85	123,53	1028,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		790	47,41	46,85	123,53	1028,41	
День 8							
ОБЕД	суп лапша домашняя	250	2,45	64,89	13,91	109,38	48
	Плов из кури	200	37,20	45,33	41,05	747,09	191
	салат из овощей	50	0,80	8,00	4,10	89,7	210
	Молоко пастеризованное	200	0,03	0,02	0,05	0,055	
	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		930	46,52	119,25	109,287	1102,475	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		930	46,52	119,25	109,287	1102,475	
День 9							
ОБЕД	суп крестьянский с крупой	250	0,34	3,89	13,61	98,79	37
	гуляш из кури	90	37,20	45,33	41,05	747,09	191
	пюре картофельное	150	0,31	0,07	18,09	74,17	252
	Хлеб пшеничный	30	2,60	0,35	19,88	90,4	
	Хлеб ржаной	30	2,60	0,35	20,00	22,95	
	огурчик маринованный, порцион,	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	43,85	57,99	116,73	1123,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		570	43,85	57,99	116,73	1123,1	
День 10							
ОБЕД	Суп из овощей	250	13,21	4,11	6,70	116,24	42
	Жаркое по домашнему	190	18,42	20,69	19,77	337,6	186
	сосиска отварная	50	8,09	19,10	1,30	213	185
	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	52	
киви	150	1,14	0,52	11,66	61		
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	50,7	46,93	84,11	893,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	58,87	64,31	197,71	1604,8	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		8230	349,89	477,816	1563,667	10115,075	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		823	34,989	47,7816	156,3667	1011,5075	

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