

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ

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



01.09.2022

## 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>							
	сосиска отварная	50	8,09	19,10	1,30	213	185
	Пельмени отварные	150	23,00	35,00	49,00	603	
	Компот из изюма	200	0,56		27,89	113,79	253
	Хлеб пшеничный	30	0,12		12,04	48,64	271
	яблоко	200	2,00	3,00	96,00	104	271
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>33,77</b>	<b>57,1</b>	<b>186,23</b>	<b>1082,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>33,77</b>	<b>57,1</b>	<b>186,23</b>	<b>1082,43</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Котлета мясная	90	10,68	11,72	5,74	176,75	171
	Макароны с соусом	180	5,52	5,29	35,32	211,09	204
	Сок фруктовый	200			24,00	96	252
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
	салат из овощей	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>20,04</b>	<b>25,37</b>	<b>89,04</b>	<b>663,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>20,04</b>	<b>25,37</b>	<b>89,04</b>	<b>663,94</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Запеканка творожная со сгуц, мол,	150/30		22,81	21,41	1,4	72
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	271
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>22,81</b>	<b>33,45</b>	<b>50,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>22,81</b>	<b>33,45</b>	<b>50,04</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Плов из курицы	150	37,20	45,33	41,06	747,09	191
	кисель плодово-ягодный	200	0,56		27,89	113,79	253
	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>480</b>	<b>45</b>	<b>47,49</b>	<b>93,63</b>	<b>1003,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>45</b>	<b>47,49</b>	<b>93,63</b>	<b>1003,28</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	голень запеченая в том соусе	100	2,42	1,62	13,20	92,08	37
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	216
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255
	апельсин	200	5,00	5,00	90,00	106	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>14,21</b>	<b>13,04</b>	<b>174,26</b>	<b>562,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>680</b>	<b>14,21</b>	<b>13,04</b>	<b>174,26</b>	<b>562,72</b>	
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Печень куринная в соусе	110	23,32	28,95	4,70	370,15	191
	греча отварная	150	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Компот из замороженных ягод	200	0,12		12,04	48,64	271
	салат из овощей	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>36,01</b>	<b>42,74</b>	<b>85,72</b>	<b>862,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>36,01</b>	<b>42,74</b>	<b>85,72</b>	<b>862,69</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>36,01</b>	<b>42,74</b>	<b>85,72</b>	<b>862,69</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	рыба печеная с овощами	110	4,61	0,54	0,45	61,14	145
	Рис отварной с маслом	150	3,88	5,08	40,27	225,18	201
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	255
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>12,09</b>	<b>5,98</b>	<b>88,49</b>	<b>490,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>12,09</b>	<b>5,98</b>	<b>88,49</b>	<b>490,51</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	жаркое по-домашнему	190	18,42	20,69	19,77	337,6	186
	огурчик маринованный порц,	50	0,80	8,00	4,10	89,7	
	Сок фруктовый	200	4,20	1,80	4,80	52	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>470</b>	<b>26,46</b>	<b>30,85</b>	<b>48,55</b>	<b>569,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>470</b>	<b>26,46</b>	<b>30,85</b>	<b>48,55</b>	<b>569,7</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	тефтели ежики	90	7,32	10,82	7,55	156,91	182
	Макароны с соусом	180	5,52	5,29	35,22	211,09	204
	кисель плодово-ягодный	200	0,31	0,07	18,09	74,17	252
	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>700</b>	<b>16,59</b>	<b>16,84</b>	<b>91,04</b>	<b>575,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>700</b>	<b>16,59</b>	<b>16,84</b>	<b>91,04</b>	<b>575,47</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	колбаса отварная	100	8,09	19,10	1,30	213	185
	греча отварная с соусом	180	8,73	5,43	45,00	263,8	196
	Компот из изюма	200	0,56		27,89	113,79	255
	киви	150					
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>20,42</b>	<b>24,89</b>	<b>94,07</b>	<b>680,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>660</b>	<b>20,42</b>	<b>24,89</b>	<b>94,07</b>	<b>680,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5400</b>	<b>224,71</b>	<b>287,11</b>	<b>984,48</b>	<b>6541,77</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>540</b>	<b>22,471</b>	<b>28,711</b>	<b>98,448</b>	<b>654,177</b>	