

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало



### Меню приготавливаемых блюд

1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414 р. Вариант 2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
	<b>Итого за Завтрак</b>		640	15,49	17	99,17	618,5
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60	0,06		0,13	4,3	993
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		750	20,36	16	82,65	576,7
<b>Итого за день</b>		1 390	35,85	33	181,82	1195,2	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		610	24,85	18	97,53	628
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		760	34,81	33	111,16	918,1	
<b>Итого за день</b>		1 370	59,66	51	208,69	1546,1	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капуста цветная в омлете	200	5,36	10	8,99	148,4	1 667
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>11,12</b>	<b>11</b>	<b>61,48</b>	<b>406,6</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>29,24</b>	<b>37</b>	<b>123,99</b>	<b>962,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 385</b>	<b>40,36</b>	<b>48</b>	<b>185,47</b>	<b>1369,3</b>	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>12,9</b>	<b>18</b>	<b>83,31</b>	<b>565</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	14 519,02
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>20,26</b>	<b>27</b>	<b>99,95</b>	<b>825,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>33,16</b>	<b>45</b>	<b>183,26</b>	<b>1390,4</b>	



Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
<b>Итого за Завтрак</b>		510	34,62	35	128,46	903	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	25
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		760	31,75	19	96,26	702,2	
<b>Итого за день</b>		1 270	66,37	54	224,72	1605,2	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	<b>Итого за Завтрак</b>		610	17,2	19	102,27	588,1
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		770	29,71	39	100,36	884,6	
<b>Итого за день</b>		1 380	46,91	58	202,63	1472,7	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,11	6	18,49	230	850	
	Булочка российская *	80	6,03	7	49,14	198,5	775	
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897	
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976	
<b>Итого за Завтрак</b>		660	12,17	14	108,15	616,3		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	25	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053	
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		760	31,17	29	113,73	814,9	
	<b>Итого за день</b>		1 420	43,34	43	221,88	1431,2	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	150	13,49	14	22	310,5	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	65	4,88	6	34,02	264,6	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,39	24	117,87	888,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60	0,06		0,13	4,3	993
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,04
	Котлета рыбная любительская	90	11,8	4	5,46	109,7	1 127
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		750	23,96	14	95,09	664,6
<b>Итого за день</b>		1 250	49,35	38	212,96	1553,2	



Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,8	8	31,8	240	883
	Плюшка Московская	80	6,5	5	45,81	254,6	1 669
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
<b>Итого за Завтрак</b>		610	17,63	13	116,32	674	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		750	29,89	36	107,1	892,1	
<b>Итого за день</b>		1 360	47,52	49	223,42	1566,1	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
<b>Итого за Завтрак</b>		635	24,71	23	72,48	670,2	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, сыром и луком	60	6,79	8	20,39	96,6	14 519,03
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень тушеная с овощами	250	14,5	8	24,25	237,5	1 170
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		770	31,53	23	109,01	704,9	
<b>Итого за день</b>		1 405	56,24	46	181,49	1375,1	
<b>Итого за период</b>		13 610	478,76	465	2026,34	14504,5	
<b>Среднее значение за период</b>		1 361	47,9	46,5	202,6	1450,5	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Фергало  
Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20  
День: понедельник

**Меню приготавливаемых блюд**

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) 414 р. Вариант 2

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
<b>Итого за Завтрак</b>		690	16,57	18	108,75	672,1	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Рыба тушенная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01
	Капуста тушенная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		880	22,68	19	89,41	638,8	
<b>Итого за день</b>		1 570	39,25	37	198,16	1310,9	

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	22,14	17	59,5	363,8	334
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		660	29,28	22	109,43	700,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,43	153,7	1 018
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		890	39,96	41	127,6	1079,7	
<b>Итого за день</b>		1 550	69,24	63	237,03	1780,5	



Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капуста цветная в омлете	250	6,71	12	11,24	185,6	1 667
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>12,47</b>	<b>13</b>	<b>63,73</b>	<b>443,8</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>31,5</b>	<b>42</b>	<b>135,98</b>	<b>1068,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 555</b>	<b>43,97</b>	<b>55</b>	<b>199,71</b>	<b>1511,9</b>	

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	1 013
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>14,4</b>	<b>20</b>	<b>88,37</b>	<b>610,7</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	14 519,02
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	20	6	5		70,3	1 053
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>27,67</b>	<b>36</b>	<b>118,4</b>	<b>991,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>42,07</b>	<b>56</b>	<b>206,77</b>	<b>1601,8</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	190	28,46	18	30,33	450,3	1 073
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
<b>Итого за Завтрак</b>		550	40,61	39	134,85	997,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,2	25
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		890	35,75	21	110,5	804,2	
<b>Итого за день</b>		1 440	76,36	60	245,35	1802	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	<b>Итого за Завтрак</b>		660	19,15	21	116,26	651,7
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		900	33,25	47	110,35	1001,6	
<b>Итого за день</b>		1 560	52,4	68	226,61	1653,3	



Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850	
	Булочка российская *	80	6,03	7	49,14	198,5	775	
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897	
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>12,95</b>	<b>15</b>	<b>112,78</b>	<b>673,8</b>		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,2	25	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021	
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053	
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,84</b>	<b>31</b>	<b>120,77</b>	<b>876,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1 570</b>	<b>46,79</b>	<b>46</b>	<b>233,55</b>	<b>1550,6</b>	

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	200	17,98	18	29,33	414	1 478
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	65	4,88	6	34,02	264,6	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,88</b>	<b>28</b>	<b>125,2</b>	<b>992,1</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,55	5	15,75	158	1 015,04
	Котлета рыбная любительская	100	13,11	5	6,07	121,9	1 127
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>27,07</b>	<b>17</b>	<b>105,94</b>	<b>755,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 430</b>	<b>56,95</b>	<b>45</b>	<b>231,14</b>	<b>1747,5</b>	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Плюшка Московская	80	6,5	5	45,81	254,6	1 669
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,75	10	39,75	300	883
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
<b>Итого за Завтрак</b>		660	19,58	15	124,27	734	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		880	34,39	44	121,6	1043,9	
<b>Итого за день</b>		1 540	53,97	59	245,87	1777,9	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Омлет запеченный или паровой	180	18,42	22	3,33	282,9	891
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
<b>Итого за Завтрак</b>		670	28,2	27	75,15	730,2	
<b>Обед</b>							
	Салат из кукурузы с яйцом, сыром и луком	100	11,32	14	33,98	161	14 519,03
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Печень тушеная с овощами	250	14,5	8	24,25	237,5	1 170
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		860	36,64	29	127,33	796,7	
<b>Итого за день</b>		1 530	64,84	56	202,48	1526,9	
<b>Итого за период</b>		15 315	545,84	545	2226,67	16263,3	
<b>Среднее значение за период</b>		1 531,5	54,6	54,5	222,7	1626,3	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил

