

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № _____

Российская Федерация г. Красноярск
Область с ограниченной ответственностью
ООО "Специальное питание"
Затверждаю директор
А.Ю.Хоменко
Сезон: 01.01-31.03

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1
Возраст 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	220	4,34	5	38,3	214,6	848
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	75,65	854
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,03		12,2	60,5	894,01
	Бутерброд с сыром	50	7	12	6	148	810
	Итого за Завтрак	500	14,73	19	73,68	498,75	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Плов с мясом (говядина)	220	21,49	24	44,69	329	444
	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
	Итого за Обед	730	30,88	31	112,19	711,4	
Итого за день		1 230	45,6	50,0	185,9	1 210,2	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом, колбаска витаминная (свинина)	240	18,81	12	37,48	390,6	1 028
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Завтрак	500	23,43	13	77,91	587,9	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	210	4,65	8	8,08	119,5	124
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	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
	Итого за Обед	760	20,08	27	98,3	878,7	
Итого за день		1 260	43,5	40,0	176,2	1 466,6	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре картофельное, биточек из курицы	240	16,04	22	34,1	322,4	255
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		500	20,6	23	75,34	523,6	
Обед							
	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220	8,29	6	25,08	183,9	139
	Тефтели мясные с луком с соусом красным (свинина/говядина)	100	12,01	17	15,07	235,4	907,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	207,3	990
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	89,33	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
Итого за Обед		780	32,39	41	125,23	937,13	
Итого за день		1 280	53,0	64,0	200,6	1 460,7	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая, котлета Детская мясная с соусом	250	20,11	17	53,3	403,06	1 054
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	75,65	854
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,01
Итого за Завтрак		630	24,5	20	99,82	621,81	
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	220	7,61	11	14,04	165,1	1 021
	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
	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
Итого за Обед		770	32,04	45	100,37	855,8	
Итого за день		1 400	56,5	65,0	200,2	1 477,6	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный с гущенным молоком 150/30	180	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Чай с сахаром	200			15,97	45,7	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Плюшка Московская с сахаром	100	6,1	3	39,07	318,5	938,03
Итого за Завтрак		510	31	17	93,62	792,3	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядины	210	5,11	8	15,01	154,1	1 030
	Шницель из птицы	90	14,33	7	13,83	218,5	1 060
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	196,4	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
Итого за Обед		760	31,08	25	108,31	823,1	
Итого за день		1 270	62,1	42,0	201,9	1 615,4	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	769
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Завтрак		630	13,13	18	112,79	692	
Обед							
	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	60	0,82	9	4,34	105,3	818,05
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной и мясом говядины	210	6,28	9	14,74	158,2	1 018
	Котлета рубленая из филе кур	90	16,17	9	9,07	180,4	1 294
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	196,4	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	89,33	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
Итого за Обед		780	34,15	34	113,73	866,03	
Итого за день		1 410	47,3	52,0	226,5	1 558,0	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Азу из говядины с картофелем	240	15	19	26	344	637
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		500	19,56	20	67,27	545,2	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	6,03	9	13,87	153,2	1 021
	Котлета рыбная любительская (горбуша)	90	14,41	5	5,66	129	1 127
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	77,94	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
	Итого за Обед	760	29,55	26	110,13	787,44	
Итого за день		1 260	49,1	46,0	177,4	1 332,6	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный с сгущенным молоком 120/30	150	18,72	12	19,95	296,25	1 073
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	47,79	483
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,01
Итого за Завтрак		530	21,84	13	69,55	487,14	
Обед							
	Капуста брокколи отварная	60	0,37		0,78	4,8	568
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	210	4,52	7	7,36	144,9	124
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	190,96	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	52,69	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
Итого за Обед		770	32,07	30	93,22	702,25	
Итого за день		1 300	53,9	43,0	162,8	1 189,4	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом (говядина)	200	10,54	12	28,6	256,7	444
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Сырная палочка	80	7,01	8	23,6	216,8	1 444
Итого за Завтрак		510	20,04	20	82	606	
Обед	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	35,96	196,4	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	53,09	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
Итого за Обед		780	33,77	41	105,63	872,79	
Итого за день		1 290	53,8	61,0	187,6	1 478,8	

(лист 10)

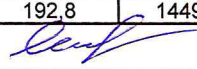
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом, биточек "Уральский" мясо-капустный	200	15,45	25	34,04	414,4	1 027
	Чай с сахаром	200			16	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	1 147
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
	Итого за Завтрак	515	24,51	32	106,71	859,8	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Свекольник со сметаной и мясом кур	210	4,59	5	19,01	132,9	1 033
	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	16,53	30	28,43	393,6	893,01
	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
Итого за Обед		770	26,76	42	102,35	842,1	
Итого за день		1 285	51,3	74,0	209,1	1 701,9	
Итого за период		12 985	516,1	537,0	1 928,2	14 491,2	
Среднее значение за период		1298,5	51,6	53,7	192,8	1449,1	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил





Согласовано
Директор МБОУ СОШ № _____



Утверждаю директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю.Хоменко

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

Возраст 12 лет и ст

День: понедельник

Сезон: 01.12-31.03

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	75,65	854
	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
	Бутерброд с сыром	50	7	12	6	148	810
Итого за Завтрак		550	17,94	21	93,89	617,15	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Плов с мясом (говядина)	290	28,33	32	58,91	433,7	444
	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
Итого за Обед		890	40,18	42	132,38	877,4	
Итого за день		1 440	58,1	63,0	226,3	1 494,6	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска витаминная	100	19,99	5	6,5	216	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	9	33,96	212,7	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	31,08	15	80,89	626	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	260	5,06	9	10,11	140,6	124
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	223,8	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
Итого за Обед		890	23,37	34	112,39	965,4	
Итого за день		1 440	54,5	49,0	193,3	1 591,4	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное, биточек из курицы	250	18,37	25	41,07	383,7	255
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	22,93	26	82,31	584,9	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	270	9,47	8	29,38	215,2	139
	Тефтели мясные с луком с соусом красным (свинина/говядина)	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	226,5	990
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	89,33	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
Итого за Обед		900	36,75	49	138,05	1073,83	
Итого за день		1 450	59,7	75,0	220,4	1 658,7	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая, котлета Детская мясная с соусом	260	21,67	19	54,9	428,16	1 054
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	75,65	854
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,01
Итого за Завтрак		670	28,61	23	118,97	724,61	
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	260	6,79	10	17,34	182,7	1 021
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	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
Итого за Обед		890	36	52	118,68	976,6	
Итого за день		1 560	64,6	75,0	237,7	1 701,2	

Неделя: 1				День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 190/30	220	28,46	18	30,33	450,3	1 073
	Чай с сахаром	200			15,97	45,7	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Плюшка Московская с сахаром	100	6,1	3	39,07	318,5	938,03
Итого за Завтрак		550	36,99	21	100,01	887,1	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядины	260	5,64	9	18,77	183,9	1 030
	Шницель из птицы	100	15,92	8	15,36	253,5	1 060
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	226,7	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
Итого за Обед		890	35,35	31	124,68	963,3	
Итого за день		1 440	72,3	52,0	224,7	1 850,4	

Неделя: 2				День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	12	39,75	300	883
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	769
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Завтрак		680	14,58	21	120,74	752	
Обед							
	Салат из отварной моркови с яблоками, Нежный	100	1,37	15	7,23	175,4	818,05
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной и мясом говядины	260	7,1	10	18,43	188,9	1 018
	Котлета рубленая из филе кур	100	17,96	10	10,08	201,6	1 294
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	226,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	89,33	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
Итого за Обед		910	38,49	43	128,52	1018,33	
Итого за день		1 590	53,1	64,0	249,3	1 770,3	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Азу из говядины с картофелем	250	16	20	28	368	637
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	50	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	20,56	21	69,27	569,2	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	260	6,79	10	17,34	182,7	1 021
	Котлета рыбная любительская (горбуша)	100	16,01	5	6,28	143,4	1 127
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	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
	Итого за Обед	890	33,33	31	124,74	967,5	
Итого за день		1 440	53,9	52,0	194,0	1 536,7	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 170/30	200	25,41	15	28,4	421,3	1 073
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	47,79	483
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,01
Итого за Завтрак		580	28,53	16	78	612,19	
Обед	Капуста брокколи отварная	100	0,62		1,3	8	568
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом говядины	260	4,91	8	9,2	172,3	124
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	223,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	52,69	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
Итого за Обед		890	34,22	32	103,45	765,69	
Итого за день		1 470	62,8	48,0	181,5	1 377,9	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов с мясом (говядина)	250	26,38	30	54,85	403,8	444
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Сырная палочка	80	7,01	8	23,6	216,8	1 444
Итого за Завтрак		560	35,88	38	108,25	753,1	
Обед							
	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	226,7	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	53,09	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
Итого за Обед		910	38,24	52	118,32	1030,59	
Итого за день		1 470	74,1	90,0	226,6	1 783,7	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом, биточек "Уральский" мясо-капустный	240	17,98	29	41,89	477	1 027
	Чай с сахаром	200			16	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	1 147
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
Итого за Завтрак		555	27,04	36	114,56	922,4	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Свекольник со сметаной и мясом кур	260	5,17	5	23,74	160,3	1 033
	Жаркое по-домашнему свинина	250	16,53	30	28,43	393,6	893,01
	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
Итого за Обед		860	27,81	46	113,38	929,1	
Итого за день		1 415	54,9	82,0	227,9	1 851,5	
Итого за период		14 715	607,9	650,0	2 181,5	16 616,4	
Среднее значение за период		1471,5	60,8	65,0	218,1	1661,6	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил

