

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

Категория :7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
ЗАВТРАК	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ОБЕД	Свекольник	200	14,47	13,63	74,44	525,45	
ОБЕД	Сосиски отварные в соусе	90	1,80	2,88	13,54	87,08	131
ОБЕД	Каша из гороха с маслом	150	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	9,90	7,71	55,91	326,49	418.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	700	22,57	22,2	106,98	713,94	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,40	543.2
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	300	6,54	5,87	63,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	18,12	12,56	39,04	347,48	117
ЗАВТРАК	Булочка домашняя	100	4,52	6,00	38,14	213,09	564
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	500	22,9	18,56	84,42	591,41	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00	147
ОБЕД	Курица в соусе томатном	90	11,03	13,65	12,10	196,50	405
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	243
ОБЕД	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108

ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	27,07	20,13	119,82	739,08	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516.1
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	4,36	26,11	140,77	454.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	9,25	9,36	47,71	298,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,22	48,05	251,95	1629,26	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
ЗАВТРАК	Плюшка новомосковская	100	7,83	5,72	52,19	276,61	270
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	15,85	12,76	99,81	562,39	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
ОБЕД	Котлеты рыбные с соусом	90	12,86	14,74	12,86	150,46	345.1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	291
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	27,83	26,99	115,93	681,1	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	100	6,17	6,83	38,17	228,23	540
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,25	6,83	48,79	268,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	49,93	46,58	264,53	1512,16	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	266
ЗАВТРАК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	10,91	9,96	25,77	201,65	542
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	18,33	19,36	61,81	524,39	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142.3
ОБЕД	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	12,28	12,48	10,28	208,28	412.1
ОБЕД	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	22,82	22,06	93,16	666,71	
ПОЛДНИК	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
ПОЛДНИК	Косичка с сахаром	100	10,25	10,67	26,21	306,49	555.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	12,17	10,79	52,07	418,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,32	52,21	207,04	1609,95	
День 5							

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	267
ЗАВТРАК	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	16,75	14,45	77,96	597,09	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	16,94	105,46	134,1
ОБЕД	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	29,97	358,68	407
ОБЕД	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	PC 10,86.
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	27,69	27,96	90,69	661,84	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,27	8,06	29,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,71	50,47	198,1	1525,14	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
ЗАВТРАК	Плюшка новомосковская	100	7,83	5,72	52,19	276,61*	270
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	13,67	12,88	92,63	525,69	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	4,54	4,94	9,82	100,08	128,1
ОБЕД	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395,1
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,80	6,91	49,55	231,4	291
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	21,21	23,46	96,9	631,85	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	36,40	278,00	550
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	7,6	6,8	60,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,48	43,14	249,93	1530,54	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	17,68	14,90	25,64	318,6	302
ЗАВТРАК	Булочка домашняя	100	4,52	6,00	38,14	213,09	564
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	22,46	20,9	71,02	562,53	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
ОБЕД	Плов из отварной птицы	240	20,84	18,47	55,26	398,06	406
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							700	29,45	23,75	99,38	712,26		
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
ПОЛДНИК	Пирог морковный						100	5,68	4,29	31,80	190,46	6/н	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							300	5,76	4,29	42,42	230,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1500	57,67	48,94	212,82	1505,69		
День 8													
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая						200	7,82	7,04	40,60	257,32	250	
ЗАВТРАК	Булочка ванильная						100	8,87	5,68	50,52	315,06	563	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром						200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							500	16,89	12,72	98,14	600,84		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский						200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1	
ОБЕД	Биточки рыбные с соусом						90	10,86	14,74	12,86	150,46	345,2	
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая						150	8,64	3,91	38,85	225,67	237	
ОБЕД	Компот из кураги						200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	
ОБЕД	Хлеб пшеничный						30	2,37	0,30	14,76	70,50	108	
ОБЕД	Хлеб ржаной						30	1,98	0,36	10,02	52,20	109	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							700	30,27	23,97	119,63	739,41		
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом						100	4,28	5,85	20,56	144,7	454,4	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							300	4,36	5,85	31,18	185,14		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1500	51,52	42,54	248,95	1525,39		
День 9													
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая						200	7,16	9,40	28,80	291,90	266	
ЗАВТРАК	Булочка дорожная с повидлом						100	7,28	6,89	47,68	219,14	565	
ЗАВТРАК	Чай с лимоном						200	0,26	0,00	7,24	30,84	494	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							500	14,7	16,29	83,72	541,88		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне						200	2,24	4,22	7,40	77,26	142,3	
ОБЕД	Шницели куриные, припущенные с соусом						90	12,28	12,48	10,28	208,28	412,2	
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая						150	7,61	7,42	42,02	318,52	243	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
ОБЕД	Хлеб пшеничный						30	2,37	0,30	14,76	70,50	108	
ОБЕД	Хлеб ржаной						30	1,98	0,36	10,02	52,20	109	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							700	26,56	24,78	95,1	767,2		
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного						200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом						100	10,91	9,96	22,77	201,65	542	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							300	10,91	9,96	29,75	228,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1500	52,17	51,03	208,57	1537,27		
День 10													
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром						200	13,70	12,64	38,68	370,78	296	

ЗАВТРАК	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	22,53	19,11	79,7	675,61	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134.2
ОБЕД	Курица в соусе томатном	90	11,03	13,65	12,10	196,50	405
ОБЕД	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	29,23	138,21	195.1
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	19,89	23,48	91,27	606,67	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100,00	518.1
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	6,47	8,26	45,27	339,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,89	50,85	216,24	1621,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	509,49	475,51	2302,71	15567,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,949	47,551	230,271	1556,714	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			13,44	23,21	63,88		