

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	210	8,18	12,80	42,46	318	323
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	23,91	32,65	102,64	783,6	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с горохом с курицей	370	8,51	2,96	16,65	122,47	118
	Тефтели из говядины	60	7,81	10,49	8,02	159	157
	Соус томатный	50	0,49	2,51	3,06	3,95	461
	Рис отварной	200	5,08	8,15	51,48	304	448
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	32,29	26,51	147,04	1004,42	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	110	19,25	14,78	32,25	339	344
	Сок мультифруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	19,68	14,9	43,98	542	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	125	15,62	8,95	10,26	185	205
	Пюре картофельное	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	434
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		650	28,27	19,45	95,48	676,1	
2-й УЖИН	Вафля	25	1,7	6,82	15,52	129,25	т/к
	Йогурт	150	7,5	4,3	5,25	99	т/к
Итого за 2-й УЖИН		175	9,2	11,62	20,77	228,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2625	113,35	105,13	409,91	3234,37	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	11,04	18,40	2,04	218	364
	Котлета куриная	50	8,00	11,00	0,06	123	205
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	24,19	32,45	50,11	577	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной) со сметаной	370	15,13	17,39	9,62	288,23	150
	Гуляш из говядины	150	19,38	8,42	5,75	176	155
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,67	6,83	57,43	36	445
	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	57,38	39,74	142,93	955,83	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	110	14,07	10,61	33,24	283,46	350
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	3,00	0,40	10,90	190	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	17,25	11,01	48,06	489,46	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Биточки рыбные	100	15,07	9,87	16,92	212	226
	Рагу овощное	200	3,67	7,97	21,15	174	317
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		650	28,09	22,74	101,04	719,1	
2-й УЖИН	Булочка дорожная с повидлом	50	3,17	7,82	29,02	398	487
	Ряженка	160	5,22	4,5	7,56	97,2	т/к
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		230	8,39	12,32	36,58	495,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2590	135,3	118,26	378,72	3236,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная (Геркулес)	210	7,94	14,14	34,36	298	325
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	18,07	28,24	78,15	615	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Расщепник с мясом (говядиной), сметаной	370	7,03	5,92	11,10	124,69	103
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	125	13,82	8,95	10,26	185	205
	Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,98	34,88	211,5	447
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1095	36,56	23,35	107,67	955,83

ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	39,33	24,95	126,37	961,79	
ПОЛДНИК	Сырники из творога с молоком сгущенным	110	16,10	11,80	27,61	280,92	357
	Сок фруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	16,53	11,92	39,34	483,92	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Котлеты рубленые из говядины с соусом	125	7,85	6,51	7,89	123	167
	Рагу овощное	200	3,67	7,97	21,16	174	317
	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		675	20,67	19,33	86,98	692,1	
2-й УЖИН	Пряники	25	1,32	1,35	17,37	86	т/к
	Йогурт клубничный	180	7,5	4,8	5,25	99	т/к
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		205	8,82	6,15	22,62	185	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2695	103,42	90,59	350,46	2937,81	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	210	5,14	11,80	58,62	356	331
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,09	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	16,47	27,45	106,71	721	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с рыбой	385	10,02	6,43	28,00	218,4	125
	Шницель рубленый из говядины	75	11,77	9,77	11,84	184,5	167
	Рагу из овощей	200	3,67	7,97	21,16	174	317
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	36,83	29,27	131,13	1032,5	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	75	7,40	20,96	14,15	275	1104
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		475	8,38	21,76	37,67	385	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Котлета рыбная	100	15,07	9,87	16,92	212	226
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		600	19,31	18,22	66,28	450,6	
2-й УЖИН	Плюшка "Московская"	50	3,80	4,35	28,63	165	т/к
	Снежок	180	5,4	4,5	19,8	140,4	т/к
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		230	9,2	8,85	48,43	305,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2825	93,02	105,55	360,22	2894,5	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	11,04	18,40	2,04	218	364
	Котлета куриная	50	8,00	11,00	0,05	123	205
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	24,19	32,45	50,11	577	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	370	14,07	10,27	21,68	232,96	122
	Жаркое по-домашнему	225	23,37	8,15	23,08	263,57	158
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	48,64	23,52	114,89	937,13	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	75	7,42	6,37	24,75	186	1098
	Сок фруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	7,85	6,49	36,48	389	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Котлета рубленая из говядины	75	15,62	8,95	10,26	185	167
	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5	447
	Соус томатный	50	0,49	2,51	3,06	36,95	461
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108	
ИТОГО ЗА УЖИН		625	30,94	21,34	111,16	766,55	
2-й УЖИН	Варени	25	1,7	6,82	19,32	129,25	т/к
	Ряжанка	150	4,35	3,75	12,6	81	т/к
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		175	6,05	10,57	28,12	210,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2450	117,67	94,37	340,76	2879,93	
День 6							

ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	210	5,86	12,04	33,16	264	327
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	21,59	31,89	93,34	729,6	
	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Щи из свежей капусты с картофелем , с говядиной и сметаной	370	15,13	17,39	9,62	288,23	150
	Бефстроганов	100	17,55	12,40	5,68	205	151
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,65	8,81	57,43	36	445
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	55,53	43,7	142,86	984,83
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	110	19,25	14,78	32,25	339	344
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	0,80	0,80	19,60	94	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	20,23	15,58	55,77	449	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Плов из мяса птицы	250	69,70	29,55	80,42	697,17	208
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		600	73,35	34,4	138,35	1077,27	
2-й УЖИН	Кефир "Столичный"	75	4,59	16,34	46,26	347	502
	Йогурт фруктовый	180	10	6,4	7	132	т/к
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		255	14,59	22,74	53,26	479	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2695	160,79	143,31	483,58	3719,7	
День 7 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	210	8,18	12,80	42,46	318	323
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	19,51	28,45	90,55	683	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный гороховый с курицей	370	6,38	6,84	19,44	182,16	118
	Жаркое по-домашнему	225	25,75	10,75	16,75	262,75	197
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	43,33	22,69	106,32	885,51	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	50	4,33	7,32	29,15	200	492
	Сок фруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,76	7,44	40,88	403	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Биточки рыбные	100	15,07	9,67	16,92	212	226
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	434
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		600	27,72	20,37	102,14	703,1	
2-й УЖИН	Печенье	25	1,5	2,35	14,98	83,4	т/к
	Снежок	160	5,4	4,5	19,8	140,4	т/к
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		205	6,9	6,86	34,78	223,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2410	102,22	85,81	374,67	2898,41	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша овсяная (Геркулес) молочная	210	7,34	14,14	34,36	298	325
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	23,67	33,99	94,54	753,6	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	370	13,70	10,00	21,68	232,96	122
	Котлета рубленая из птицы	125	13,62	8,95	10,25	185	205
	Рагу овощное	200	3,67	7,97	21,16	174	317
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,96	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1070	44,19	32,32	123,23	1047,56	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога	110	14,37	19,31	33,24	283,46	350
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	3,00	0,40	19,90	190,00	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		510	17,55	11,01	47,06	483,46	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Биточки из говядины с соусом	125	11,78	9,77	11,84	184,5	167
	Картофельное пюре	150	3,24	5,6	22,05	156	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		625	24,37	20,27	93,35	673,6	
2-й УЖИН	Кольцо песочное	50	3,8	0,5	25,76	304	499
	Ряженка	180	5,22	9	7,56	97,2	т/к
ИТОГО ЗА 2й УЖИН		230	9,02	9,5	33,32	401,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2920	116,5	106,89	395	3375,42	

День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	11,04	18,40	2,04	218	364
	Котлета куриная	50	8,00	11,00	0,06	123	205
	Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,6	1025
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	28,59	36,65	62,2	677,6	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Рассольник с мясом (говядиной), сметаной	370	7,03	5,92	11,10	124,69	103
	Печень по-строгановски	125	17,70	13,50	4,86	212,5	181
	Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,86	34,68	211,5	447
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	395
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1070	41,41	29,5	120,97	989,29	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	75	7,42	6,37	24,75	186	1098
	Сок фруктовый	200	0,43	0,12	11,73	203	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	7,85	6,49	36,48	389	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Жаркое по-домашнему	225	23,37	8,15	23,08	263,57	158
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		575	32,52	19	81,01	653,67	
2-й УЖИН	Печенье	25	1,5	2,36	14,98	83,4	т/к
	Йогурт	180	11,24	7,2	7,87	1418,5	т/к
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		205	12,74	9,56	22,85	1501,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2230	123,11	96,2	323,51	4218,46	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	210	5,96	11,80	31,02	254	328
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,09	75	9
	Сыр порционный	15	6,13	4,35	0,00	54	80
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	1024
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131	т/к
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	17,29	27,45	79,11	619
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Суп картофельный с рыбой	385	10,02	6,43	23,00	218,4	125
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	125	15,62	8,95	10,28	185	205
	Рис отварной	200	5,65	8,15	51,48	304	448
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	119	382
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	75	6,15	0,75	36,60	181,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		1085	41,92	28,83	159,87	1163	
ПОЛДНИК	Плошка "Московская"	80	3,80	4,35	28,60	165	т/к
	Напиток витаминизированный	200	0,18	0	3,92	16	377
	Фрукт	200	0,60	0,80	19,60	94,00	т/к
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	4,78	0,8	52,12	275	
УЖИН	Икра кабачковая	50	0,80	2,70	2,30	25,6	7
	Биточки рыбные	100	15,07	9,87	16,92	212	226
	Картофельное пюре	150	3,24	5,8	22,05	156	443
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	433
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	109
	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,50	24,40	121	108
ИТОГО ЗА УЖИН		500	27,66	20,37	101,93	701,1	
2-й УЖИН	Рогалик с повидлом	30	2,65	10,05	10,4	143	т/к
	Снежок	180	6,48	4,5	19,8	140,4	т/к
ИТОГО ЗА 2-й УЖИН		210	9,13	14,55	30,2	283,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2780	99,78	91,8	423,23	3041,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		22330	1117,98	931,93	3291,98	28054,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2233	111,79	93,19	329,20	2805,44	