

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,90	35,3	205
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>589</b>	<b>13,06</b>	<b>17,43</b>	<b>81,09</b>	<b>539,96</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57
	Бефстроганов из мяса свинины	90	9,32	7,64	8,36	140,67	778
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,14	5,24	40,57	237,92	671/1
	Огурец помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	16,88	71,4	346
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>23,53</b>	<b>21,95</b>	<b>107,72</b>	<b>732,78</b>	
ПОЛДНИК	Пряник	30	1,59	2,37	20,85	114,3	153
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	387
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>7,79</b>	<b>7,77</b>	<b>38,65</b>	<b>281,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1689</b>	<b>44,38</b>	<b>47,15</b>	<b>227,48</b>	<b>1534,04</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,26	4,42	17,44	196,52	781
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,90	35,3	205
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	20	1,40	2,36	10,40	34,46	151
	Какао с молоком	200	4,40	3,84	12,64	105,06	14/10
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,61</b>	<b>14,25</b>	<b>72,17</b>	<b>521,63</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,72	11,26	13,92	197,36	772
	Мясо говядины тушеное с овощами в соусе	200	18,48	14,12	18,66	257,2	274/2
	Огурец помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Итого за обед	730	26,76	26,27	103,07	746,57	
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой пром. производства духовой	100	4,50	6,10	22,60	178,6	882
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,10</b>	<b>11,10</b>	<b>32,00</b>	<b>283,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>53,46</b>	<b>51,62</b>	<b>207,24</b>	<b>1551,8</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,83	15,89	39,67	351,64	235
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Соус сметанный сладкий	20	0,86	1,50	4,67	35,57	117
	Свежие фрукты (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
	Итого за завтрак	500	27,29	21,57	67,00	536,93	
ОБЕД	Суп гороховый	200	4,38	7,34	15,96	147,56	81
	Тефтели из мяса свинины	90	8,56	8,04	11,99	154,5	287
	Капуста тушеная	150	3,78	4,54	13,17	109,78	336
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Кисель из яблок	200	0,20	0,18	28,36	149,66	336
	Итого за обед	710	21,17	20,83	101,17	710,81	
ПОЛДНИК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Какао с молоком	180	3,96	3,46	11,38	94,55	14/11
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>9,80</b>	<b>10,34</b>	<b>40,68</b>	<b>299,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>58,26</b>	<b>52,74</b>	<b>208,85</b>	<b>1546,91</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,90	35,3	205
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Свежие фрукты (персики)	100	0,40	0,40	9,80	45	578,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>589</b>	<b>13,06</b>	<b>17,43</b>	<b>80,93</b>	<b>536,54</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	123,5	57
	Рыба тушеная с овощами	100	8,37	9,37	13,07	189,09	247/2
	Картофельное пюре	150	3,81	7,45	22,12	170,88	3/3
	Огурец помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
	Итого за обед	780	19,85	25,89	103,08	741,86	
ПОЛДНИК	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	154
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100	387
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>8,45</b>	<b>8,34</b>	<b>40,12</b>	<b>272,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1699</b>	<b>41,36</b>	<b>51,46</b>	<b>224,13</b>	<b>1562,5</b>	

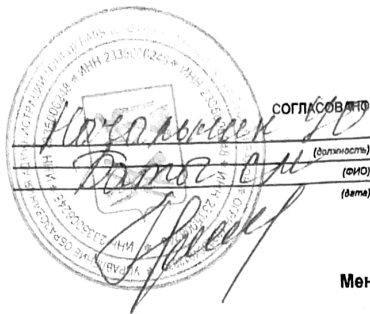
День 5		180	17,37	24,50	14,65	294,03	228	
ЗАВТРАК	Омлет							
	Икра кабачковая ( промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,82	71,4	57	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878	
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	20	1,40	2,38	10,40	34,48	151	
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	22,95	32,72	88,25	532,75			
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,86	9,74	13,34	148,48	76	
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,78	377,14	304	
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	89,6	878	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879	
	Компот из свежих яблук	200	0,20	0,20	16,88	71,4	348	
ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24,85	28,21	100,47	758,31			
ПОЛДНИК	Булочка сдобная пром. производства	100	7,90	7,90	37,30	249	881	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,10	7,90	47,48	292,26		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	65,90	68,83	206,20	1581,32		
День 6						186,36	5/4	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,32	5,22	29,54	59,49	204	
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	35,3	205	
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	89,6	878	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	60,69	879	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	41,84	864	
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	520,28		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	589	12,64	15,77	81,17	121,7	18/2		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	7,18	12,30	368,1	522	
	Жаркое из мяса свиnnны по-домашнему	200	11,26	25,56	23,20	9	202,5	
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	78,4	878/1	
	Хлеб пшеничный	35	2,48	0,45	16,10	60,58	879/1	
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,17	11,07	132,72	399	
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	760,5		
ИТОГО ЗА ОБЕД	720	18,47	33,52	96,47	132,4	388		
ПОЛДНИК	Йогурт	200	6,40	5,00	15,60	114,3	153	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Печенье	30	1,59	2,37	20,85	47	578,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	293,7		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,39	7,77	45,25	1574,48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1639	39,40	57,08	223,89			
День 7						196,52	781	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,26	4,42	17,44	59,49	204	
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	35,3	205	
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	105,06	141/0	
	Какао с молоком	200	4,40	3,84	12,84	89,6	878	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	47	578,1	
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	532,97		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	123,5	57	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	589	14,27	18,60	58,40	189,09	247/2		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	8,14	10,42	170,88	3/3	
	Рыба, тушеная с овощами	100	8,37	9,37	13,07	9	202,5	
	Картофельное пюре	150	3,81	7,45	22,12	89,6	878	
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	60,69	879	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	99,1	548	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	741,86		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	19,85	25,69	103,08			
ПОЛДНИК	Пирожок с фруктой пром. производства духовой	100	5,00	4,50	32,20	186	883	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,60	9,50	41,60	291		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1639	44,72	53,79	203,08	1565,83		
День 8						204,62	2/41	
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	59,49	204	
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	35,3	205	
	Сыр Российский	10	2,30	2,90	0,00	89,6	878	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,52	18,40	60,69	879	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	41,84	864	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	538,54		
	Свежие фрукты (груши)	100	0,40	0,40	9,80	139,7	80/1	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	589	13,06	17,43	80,93	209,21	282	
	ОБЕД	Суп харчо	200	2,28	7,18	16,30	157,37	205
		Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины	100	13,27	10,39	15,49	9	202,5
Макаронные изделия отварные с маслом		150	4,89	5,91	21,15	89,6	878	
Огурец, помидор нарезной		60	0,48	0,00	1,80	60,69	879	
Хлеб пшеничный		40	2,84	0,52	18,40	89,6	878	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,21	13,29	132,72	399	
Сок Фруктовый		200	0,82	0,16	32,00	798,29		
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,97	24,37	118,43	102,66	151/1	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,10	3,54	15,80	132,4	388	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Йогурт	200	6,40	5,00	15,60	47	578,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	282,06		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,90	8,84	41,00	1618,89		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1699	47,93	50,74	240,36			

День 9		180	17,37	24,60	14,55	284,03	228
ЗАВТРАК	Омлет						
	Икра кабачковая ( промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	20	1,40	2,36	10,40	34,40	181
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,82	16,40	89,6	878
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	800	22,85	32,72	86,25	532,75	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,14	6,14	10,42	123,5	157
	Гуляш из мяса свинины	90	12,47	8,87	6,35	141,84	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,14	5,24	40,87	237,92	67/11
	Огурец помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,82	16,40	89,6	878
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	22,18	92,86	6/10
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	27,52	22,98	113,01	788,11	
ПОЛДНИК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	6,82	6,14	29,90	203,89	16/4
	Какао с молоком	180	3,96	3,46	11,38	94,56	14/11
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	380	10,88	9,60	41,28	298,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	61,35	65,30	212,54	1666,28	
День 10		180	21,83	15,89	39,67	351,94	235
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (злаченный)	20	0,86	1,50	4,07	36,57	117
	Соус сметанный сладкий	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Кофейный напиток с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
	Свежие фрукты (яблоки)	600	27,29	21,87	67,00	636,93	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	200	1,66	9,74	13,34	148,48	78
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	220	19,56	17,14	21,32	323,14	302
	Птица, ( цыпленок-бройлер) тушенная в соусе с овощами	60	0,48	0,00	1,80	9	202,6
	Огурец помидор нарезной	40	2,84	0,82	16,40	89,6	878
	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	13,29	60,69	879
	Хлеб ржаной	200	1,04	0,00	22,18	92,86	6/10
	Компот из сухофруктов	750	27,19	27,61	90,33	723,77	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Пирожок с капустой пром.производства духовой	100	4,50	6,10	22,60	178,0	882
	Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	105	384
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	10,10	11,10	32,00	283,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	64,68	60,28	189,33	1544,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16215	511,34	658,97	2143,08	15654,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1621,5	51,13	55,90	214,31	1565,43	

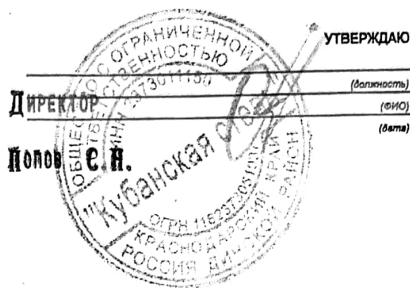
Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого (Завтрак)	18,30	19,07	82,05	532,93
Норма по СанПин	15,4-19,25	16,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Итого (Обед)	24,20	25,30	103,69	741,85
Норма по СанПин	23,1-26,95	23,7-27,85	100,5-117,25	705-822,5
Итого (Полдник)	9,30	9,24	40,10	285,7
Норма по СанПин	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-362,5

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.



Согласовано  
(подпись)  
(ФИО)  
(дата)



УТВЕРЖДАЮ  
(подпись)  
(ФИО)  
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/41
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Сыр Российский	10	3,00	4,00	0,09	48,36	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>579</b>	<b>13,39</b>	<b>18,34</b>	<b>77,67</b>	<b>536,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>579</b>	<b>13,39</b>	<b>18,34</b>	<b>77,67</b>	<b>536,31</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Мясо свинины тушеное с овощами в соусе	200	15,40	17,38	24,32	315,16	274/2
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Кондитерское изделие пром. производства (печенье галетное)	20	1,40	2,36	10,40	34,46	154/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>21,26</b>	<b>20,30</b>	<b>87,84</b>	<b>585,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>21,26</b>	<b>20,30</b>	<b>87,84</b>	<b>585,34</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	160	19,41	14,13	35,26	312,83	235
	Соус сметанный сладкий	20	0,86	1,50	4,84	35,57	117
	Свежие фрукты по сезону (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878/1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>27,24</b>	<b>20,11</b>	<b>77,05</b>	<b>568,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>510</b>	<b>27,24</b>	<b>20,11</b>	<b>77,05</b>	<b>568,32</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная с овощами	100	8,37	9,37	13,07	189,09	247/2
	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	3/3
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>16,78</b>	<b>17,36</b>	<b>77,14</b>	<b>553,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>16,78</b>	<b>17,36</b>	<b>77,14</b>	<b>553,67</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,76	377,14	304
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>22,62</b>	<b>18,08</b>	<b>76,92</b>	<b>562,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>22,62</b>	<b>18,08</b>	<b>76,92</b>	<b>562,98</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	5,84	6,88	29,30	204,62	2/4
	Сыр Российский	10	3,00	4,00	0,09	48,36	205
	Масло сливочное	9	0,07	6,52	0,12	59,49	204
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Свежие фрукты по сезону ( персики)	100	0,40	0,40	9,80	45	578.1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>579</b>	<b>13,39</b>	<b>18,34</b>	<b>77,67</b>	<b>534,31</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>579</b>	<b>13,39</b>	<b>18,34</b>	<b>77,67</b>	<b>534,31</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Птица (цыпленок-бройлер) тушенная	100	8,89	7,79	9,69	146,88	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,66	5,94	36,90	220,86	205
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	14/10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,33</b>	<b>17,79</b>	<b>80,47</b>	<b>572,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>21,33</b>	<b>17,79</b>	<b>80,47</b>	<b>572,28</b>	

День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	100	5,84	7,53	9,49	162,23	282
	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	373
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878/1
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,10	25,98	106,12	6/10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	13,26	15,58	84,53	556,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		660	13,26	15,58	84,53	556,17	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет	180	17,37	24,50	14,85	294,03	228
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57
	Сыр Российский	10	3,00	4,00	0,09	48,36	205
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	878/1
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	24,80	34,28	52,89	567,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	24,80	34,28	52,89	567,13	
День 10							
ЗАВТРАК	Птица, (цыпленок-бройлер) тушенная в соусе с овощами	200	11,78	11,58	17,38	223,76	302
	Огурец, помидор нарезной	60	0,48	0,00	1,80	9	202,5
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	66,68	348
	Хлеб ржаной	20	0,72	0,14	8,86	39,58	879
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878
	Кондитерское изделие пром.производства (печенье сахарное)	20	1,40	2,36	10,40	88,44	154
	Свежие фрукты по сезону (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	18,10	15,04	83,46	548,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	18,10	15,04	83,46	548,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5528	192,17	195,22	775,64	5584,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		552,8	19,22	19,52	77,56	558,5	

	Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Итого (завтраки)	19,22	19,52	77,56	558,5
	Норма по СанПиН	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.



СОГЛАСОВАНО  
 (подпись)  
 (ФИО)  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ  
 (подпись)  
 (ФИО)  
 (дата)

ДИРЕКТОР  
 Попов С. Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 12 лет и старше

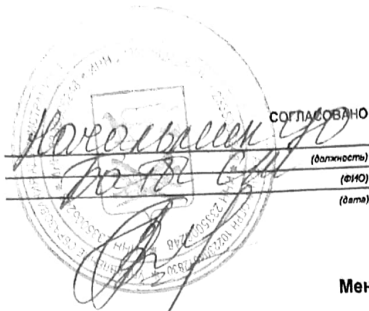
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	240	7,01	8,26	35,16	245,54	2/41
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>16,82</b>	<b>23,30</b>	<b>95,07</b>	<b>664,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>650</b>	<b>16,82</b>	<b>23,30</b>	<b>95,07</b>	<b>664,75</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Мясо свинины тушеное с овощами в соусе	200	15,40	17,38	24,32	315,16	274/2
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Кондитерское изделие пром. производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	85,55	154
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>22,72</b>	<b>21,09</b>	<b>95,97</b>	<b>664,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>575</b>	<b>22,72</b>	<b>21,09</b>	<b>95,97</b>	<b>664,93</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08	391,04	235
	Соус сметанный сладкий	20	0,86	1,50	4,64	35,57	117
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Свежие фрукты по сезону (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>32,88</b>	<b>23,74</b>	<b>90,70</b>	<b>670,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>560</b>	<b>32,88</b>	<b>23,74</b>	<b>90,70</b>	<b>670,03</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная с овощами	120	10,04	11,24	15,68	226,91	247/2
	Картофельное пюре	150	3,95	7,45	23,91	178,74	3/3
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>20,10</b>	<b>19,53</b>	<b>91,92</b>	<b>649,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>655</b>	<b>20,10</b>	<b>19,53</b>	<b>91,92</b>	<b>649,67</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,76	377,14	304
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>24,27</b>	<b>18,38</b>	<b>89,09</b>	<b>621,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>585</b>	<b>24,27</b>	<b>18,38</b>	<b>89,09</b>	<b>621,16</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	240	7,01	8,26	35,16	245,54	2/4
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	45	578.1
	Свежие фрукты (персик)	100	0,40	0,40	9,80	45	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>16,82</b>	<b>23,30</b>	<b>95,07</b>	<b>662,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>650</b>	<b>16,82</b>	<b>23,30</b>	<b>95,07</b>	<b>662,75</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Птица (цыпленок-бройлер) тушеная	120	10,67	9,35	11,63	176,26	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,66	5,94	36,90	220,86	205
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	14/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>24,22</b>	<b>19,55</b>	<b>87,94</b>	<b>630,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>620</b>	<b>24,22</b>	<b>19,55</b>	<b>87,94</b>	<b>630,16</b>	

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	100	5,64	7,53	9,49	152,23	282
	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	3/3
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12	6/10
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>635</b>	<b>15,70</b>	<b>15,98</b>	<b>101,63</b>	<b>637,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет	200	19,30	27,22	16,28	326,7	228
	Икра кабачковая пром. производства	100	1,90	1,00	5,00	36	5
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,28	393/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>598</b>	<b>30,51</b>	<b>34,16</b>	<b>71,23</b>	<b>655,59</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица, (цыпленок-бройлер) тушенная в соусе с овощами	220	12,96	12,74	19,12	246,14	302
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	873/1
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Кондитерское изделие пром. производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	85,55	154
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	66,68	348
	Свежие фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>720</b>	<b>20,49</b>	<b>16,99</b>	<b>95,14</b>	<b>622,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		<b>6248</b>	<b>224,53</b>	<b>216,02</b>	<b>913,66</b>	<b>6479,52</b>	
		<b>624,8</b>	<b>22,45</b>	<b>21,60</b>	<b>91,37</b>	<b>648</b>	

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого (Завтрак)	22,45	21,60	91,37	648
Норма по САНПИН	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	7,30	8,60	36,62	255,77	2/41
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						661,11	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Бефстроганов из мяса свинины	100	10,36	8,49	7,07	156,3	7/8
	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,82	5,58	43,28	253,78	87/1
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	16,88	71,4	348
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						833,67	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						1494,78	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,33	5,53	21,80	245,65	781
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Какао с молоком	200	4,40	3,84	12,64	105,06	14/10
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	43,08	151
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						638,06	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,40	14,08	23,65	246,7	772
	Мясо говядины тушеное с овощами в соусе	250	23,10	17,65	23,32	321,5	274/2
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Сок Фруктовый	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						848,61	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						1486,67	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08	391,04	235
	Соус сметанный сладкий	15	0,65	1,12	3,50	26,68	117
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Свежие фрукты (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						637,95	
ОБЕД	Суп гороховый	250	5,48	9,18	19,95	184,48	81
	Тефтели из мяса свинины	100	9,51	8,93	13,32	171,67	287
	Капуста тушеная	200	5,04	6,06	17,56	145,04	336
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
Кисель из яблок	200	0,20	0,18	28,36	149,66	336	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						833,66	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						1471,61	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	250	7,30	8,60	36,62	255,77	2/41
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	45	578,1
	Свежие фрукты (персики)	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>						657,69	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Картофельное пюре	200	5,08	9,94	29,50	227,84	3/3
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Хлеб ржаной	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Рыба, тушенная с овощами	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
	Напиток из плодов шиповника	200	27,13	28,85	111,09	812,41	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						1472,1	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						1617	



День 5		180	19,94	26,93	11,07	366,41	569
ЗАВТРАК	Омлет						
	Икра кабачковая ( промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	57
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,58	20,70	100,8	878/1
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	43,08	151
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26,98	39,36	62,65	672,55	185,6
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,33	12,17	16,68	377,14	304
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,76	15	202,5
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	112	878
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	70,81	879
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	71,4	348
	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	16,88	831,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД	835	26,58	30,80	111,82	1504,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	53,56	70,16	174,47		
День 6		250	6,65	6,52	38,93	232,95	5/4
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Масло сливочное	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Сыр Российский	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Чай с лимоном	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб пшеничный	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
	Свежие фрукты (яблоки)	662	15,99	20,86	95,57	638,29	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	2,82	8,97	15,38	152,12	18/2	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11,26	25,56	23,20	368,1	522
	Жаркое из мяса свинины по-домашнему	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Огурец, помидор нарезной	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб пшеничный	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Хлеб ржаной	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
	Сок Фруктовый	835	20,27	35,62	100,08	800,63	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1497	36,26	56,48	195,65	1438,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7		250	5,33	5,53	21,80	245,65	781
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Сыр Российский	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Масло сливочное	200	4,40	3,84	12,64	105,06	14/10
	Какао с молоком	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
	Свежие фрукты (яблоки)	627	17,23	23,47	67,40	641,98	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	120	12,58	7,84	3,08	133,28	247
	Рыба, тушенная с овощами	200	5,08	9,94	29,50	227,84	3/3
	Картофельное пюре	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Огурец, помидор нарезной	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб пшеничный	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Хлеб ржаной	200	0,80	0,00	23,98	99,1	548
	Напиток из плодов шиповника	955	27,13	28,85	111,09	812,41	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1582	44,36	52,32	178,49	1454,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8		250	7,30	8,60	36,62	255,77	2/41
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Масло сливочное	15	3,45	4,35	0,00	52,95	205
	Сыр Российский	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Чай с сахаром	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб пшеничный	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
	Свежие фрукты (груши)	662	16,64	22,94	95,10	659,69	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	2,82	8,97	20,37	174,62	80/1
ОБЕД	Суп харчо	120	15,92	12,47	18,59	251,05	282
	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины	180	5,87	7,09	25,36	188,84	205
	Макаронные изделия отварные с маслом	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,20	20,00	82,6	399г
	Сок Фруктовый	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Огурец, помидор нарезной	900	29,16	29,38	110,34	824,11	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1562	45,80	52,32	206,44	1483,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9		180	19,94	26,93	11,07	366,41	569
ЗАВТРАК	Омлет						
	Икра кабачковая ( промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	57
	Кондитерское изделие пром производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	43,08	151
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	41,84	864
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,58	20,70	100,8	878/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	26,98	39,36	62,49	671,13	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,68	10,18	13,03	154,38	57
	Гуляш из мяса свинины	100	13,86	9,86	7,05	157,27	12/8
	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,62	5,58	43,28	253,78	67/1
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15	202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112	878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81	879
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	22,18	92,86	6/10

ИТОГО ЗА ОБЕД		895	31,19	26,51	127,04	866,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	58,17	65,87	189,53	1527,23
День 10						
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08	391,04 235
	Соус сметанный сладкий	15	0,65	1,12	3,50	26,68 117
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42 13/10
	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47 578.1
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81 879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,15	23,20	85,74	637,95
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,33	12,17	16,68	185,6 76
	Птица, (цыпленок-бройлер) тушенная в соусе с овощами	240	21,34	18,70	23,26	352,51 302
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,00	3,00	15 202,5
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,65	23,00	112 878
	Хлеб ржаной	35	1,64	0,24	15,50	70,81 879
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	22,18	92,86 6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	30,70	31,76	103,62	828,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	61,85	54,96	189,36	1466,73
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14892	495,10	559,46	1938,65	14798,73
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1489,2	49,51	55,95	193,86	1479,87

Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого (Завтрак)	21,35	22,04	93,08	651,44
Норма по САНПин	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Итого (Обед)	27,60	29,10	106,14	831
Норма по САНПин	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.