(должность)
(ФИО)
(дата)

(должность)
01 февраля 2022
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**15,88**	**15,42**	**82,79**	**580,6**	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	131
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395.1
	Каша из гороха с маслом	180	17,87	7,45	56,09	383,79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**33,6**	**32,78**	**118,48**	**927,26**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,54**	**5,87**	**63,16**	**330,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**56,02**	**54,07**	**264,43**	**1838,26**	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	18,12	12,56	39,04	347,48	117
	Булочка домашняя	100	4,52	6,00	38,14	213,09	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**27,25**	**19,22**	**109,2**	**714,11**	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Кнели из кур с рисом	100	17,81	19,44	6,87	273,33	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**37,95**	**27,87**	**124,66**	**903,45**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	3,85	4,36	26,11	140,77	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,25**	**9,36**	**47,71**	**298,77**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1750**	**74,45**	**56,45**	**281,57**	**1916,33**	

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	7,83	5,72	52,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**17,81**	**14,52**	**109,96**	**626,72**	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	100	13,07	15,15	13,07	160,84	345.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	6,49	52,66	249,68	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**31,5**	**28,21**	**129,24**	**770,15**	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	6,83	38,17	228,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,47**	**6,95**	**47,35**	**267,97**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**55,78**	**49,68**	**286,55**	**1664,84**	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	10,91	9,96	25,77	201,65	542
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**20,12**	**21,71**	**69,01**	**597,36**	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	13,42	13,64	11,20	230,98	412.1
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**26,47**	**25,65**	**111,1**	**788,98**	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	10,25	10,67	26,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,45**	**10,87**	**49,01**	**406,49**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**57,04**	**58,23**	**229,12**	**1792,83**	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,90	9,98	46,17	365,33	267
	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**18,73**	**16,45**	**87,19**	**670,16**	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4.1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Рагу из птицы	280	24,36	26,77	30,80	418,46	407
	Напиток витаминаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**33,39**	**42,98**	**101,6**	**883,98**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,27**	**8,06**	**46,47**	**334,67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**58,39**	**67,49**	**235,26**	**1888,81**	

Неделя 2 день 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**15,7**	**23,93**	**99,48**	**668,87**	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	6,49	52,66	249,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**22,37**	**34,4**	**110,4**	**796,9**	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**7,6**	**6,8**	**70,4**	**373**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**45,67**	**65,13**	**280,28**	**1838,77**	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	27,10	18,62	32,05	398,25	302
	Булочка домашняя	100	4,52	6,00	38,14	213,09	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**31,88**	**24,62**	**77,43**	**642,18**	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша на куринном бульоне	250	4,93	5,60	9,85	178,97	156
	Плов из отварной птицы	280	25,48	18,88	55,81	464,41	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**35,88**	**25,38**	**103,6**	**827,4**	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирог морковный	100	5,68	4,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**5,98**	**4,41**	**40,98**	**230,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**73,74**	**54,41**	**222,01**	**1699,78**	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	50,52	315,06	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**18,85**	**14,48**	**108,29**	**665,17**	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144.1
	Биточки рыбные с соусом	100	13,07	15,15	13,07	160,84	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**36,5**	**26,4**	**137,6**	**855,32**	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,28	5,85	20,56	144,7	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,68**	**10,85**	**42,16**	**302,7**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**61,57**	**42,14**	**307,47**	**1859,7**	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка дорожная с повидлом	100	7,28	6,89	47,68	219,14	565
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**16,49**	**18,64**	**90,92**	**614,85**	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	142.3
	Шницели куринные, припущенные с соусом	100	13,42	13,64	11,20	230,98	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	8,10	50,42	362,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**31,11**	**30,57**	**116,11**	**923,31**	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	10,91	9,96	22,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,91**	**9,96**	**46,77**	**296,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**58,51**	**59,17**	**253,8**	**1834,81**	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17,12	15,80	63,35	463,47	296
	Булочка школьная	100	8,63	6,47	34,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**25,95**	**22,27**	**104,37**	**768,3**	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4.1
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,15	5,38	17,12	126,18	134.2
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,11	13,75	21,20	322,28	399
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		**890**	**28,5**	**35,7**	**103,64**	**897,34**	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,47**	**8,26**	**45,27**	**339,67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**59,92**	**55,23**	**290,28**	**1905,31**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**17410**	**601,09**	**562**	**2650,77**	**18239,44**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1741**	**60,11**	**56,20**	**265,08**	**1823,94**	