



УТВЕРЖДАЮ

Г. В. Тиле
(подпись)
(ФИО)
8 Июл
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: старшие классы

10-ти дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
	Чай с лимоном	200	0,66	0,00	15,30	64,96	494
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,76	12,88	10,62	165,6	93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	13,97	22,61	89,10	617,31	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,05	3,05	18,00	147,78	147
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	237
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,32	12,73	21,45	255,19	412
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Соки овощные фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	453
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	38,12	31,45	125,12	1076,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	53,34	54,31	214,22	1700,68	
День 2							
ЗАВТРАК	Залеканка из творога/молоко сгущ	200/50	35,94	24,12	33,32	490,04	313/481
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	43,42	27,92	95,26	803,22	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	20,66	26,92	64,82	590,12	406
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250/30	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	37,03	33,93	154,99	1084,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	80,45	61,85	250,25	1887,5	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,72	17,57	82,10	578,25	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	7,25	5,62	19,23	158,52	145
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Птица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43	404
	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	44,05	32,02	71,32	754,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	64,77	49,59	153,42	1332,87	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16	301
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	21,84	27,16	44,36	508,14	
ОБЕД	Курица в соусе томатном	120	18,38	24,98	19,75	385,87	405
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	29,89	38,82	108,16	915,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	53,29	68,03	152,95	1450,6	
День 5							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Чай с лимоном	200	0,66	0,00	15,30	64,96	494
	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,89	20,06	84,65	639,86	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Оладьи с джемом	165	12,21	19,01	89,51	579,89	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		937	19,98	26,76	145,11	833,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467	41,87	46,82	229,76	1473,29	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501

	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,58	17,67	71,82	479,26	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Суп с рыбными консервами	250	2,13	4,12	16,97	113,85	153
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	453
	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233	564
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	20,53	23,49	83,62	716,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	34,11	41,16	155,44	1195,88	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,10	40,75	353,75	248
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1,70	4,30	32,60	176	95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	17,75	20,80	113,09	711,73	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,48	5,55	21,95	166,45	158
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	34,83	27,62	84,45	736,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	52,58	48,42	197,54	1448,57	
День 8							
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,32	14,47	90,10	548,25	
ОБЕД	Птица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43	404
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	42,07	35,69	68,12	874,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	56,39	50,16	158,22	1422,52	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,28	7,57	11,07	261,53	165
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,48	7,97	64,67	501,03	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Плов из отварной птицы	200	20,66	26,92	64,82	590,12	406
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,31	34,79	125,00	943,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	43,79	42,76	189,67	1444,44	
День 10							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,35	12,23	84,49	536,48	
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Оладьи с джемом	165	12,21	19,01	89,51	579,89	537
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		675	28,58	26,02	179,68	1074,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	42,93	38,25	264,17	1610,53	