

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период с 7-11лет
для школьников МБОУ Сохрановская СОШ
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Сохрановская СОШ



Чеснокова Елена Александровна

09.09.2022г. 2022-2023г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях
Могильный М.П. Тутьельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7-11 лет

Рацион: _____ Неделя: 1 _____ День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|--|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из манной крупы | 210 | 6,17 | 10,06 | 31,91 | 245,72 | 181 | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 145,36 | 382 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | |
| | Сыр твердый (порциями) | 15 | 6,96 | 8,85 | | 108 | 15 | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 25,88 | 32,88 | 105,91 | 841,98 | | 61-01 |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,6 | 103 | |
| | Котлеты рубленные из филе птицы. | 90 | 14,09 | 21,37 | 13,76 | 305,08 | 294 | |
| | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 150 | 6,54 | 7,53 | 35,62 | 239,72 | 171 | |
| | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний) | 60 | 0,24 | | 39 | 150 | 70 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| Итого за Обед | | 770 | 32,92 | 34,79 | 193,32 | 1245,57 | | 85-00 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,6 | 103 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | |
| | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | 430 | 5,57 | 3,17 | 71,18 | 365,17 | | 26-00 |
| Итого за день | | 1 705 | 64,37 | 70,84 | 370,41 | 2452,72 | | 172-01 |

(лист 2)

Рацион: _____ Неделя: 1 _____ День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Цена |
|--|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный. | 180 | 17,29 | 31,19 | 3,38 | 188,22 | 210 | |
| | Горошек овощной (консервированный). | 60 | 1,77 | 0,11 | 3,71 | 22,86 | 131 | |
| | Кофейный напиток | 200 | | | 19,96 | 79,8 | 379 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | |
| Итого за Завтрак | | 520 | 27,94 | 42,17 | 75,88 | 633,78 | | 61-01 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем. | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,8 | 88 | |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | 8,78 | 4,46 | 3,42 | 94,5 | 229 | |
| | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,23 | 9,33 | 21,67 | 187,69 | 128 | |
| | Икра кабачковая.. (Осенне-зимний) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 | 57 | |
| | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| Итого за Обед | | 792 | 23,49 | 26,73 | 99,93 | 764,19 | | 85-00 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Щи из свежей капусты с картофелем. | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,8 | 88 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | |
| | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | 452 | 3,86 | 4,88 | 36,46 | 225 | | 26-00 |
| Итого за день | | 1 764 | 55,29 | 73,78 | 212,27 | 1622,97 | | 172-01 |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|---|------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Тефтели мясные с соусом | 50/50 | 6,33 | 14,65 | 10,55 | 202,73 | 279 | |
| | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. | 150 | 1,31 | 34,11 | 6,74 | 339,19 | 171 | |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| | | 520 | 16,51 | 52,4 | 80,99 | 878,72 | | 61-01 |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,72 | 38,52 | 12,49 | 439,4 | 102 | |
| | Макаронник с мясом | 180 | 23,71 | 26,45 | 34,04 | 471,85 | 285 | |
| | Капуста тушеная (Осенне-зимний) | 60 | 1,38 | 1,61 | 5,87 | 44,12 | 321 | |
| | Кисель из яблок сушеных | 200 | 0,06 | 0,05 | 31,4 | 127,63 | 354 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| | 710 | 39,67 | 70,25 | 132,5 | 1359,8 | | 85-00 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 6 р | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,72 | 38,52 | 12,49 | 439,4 | 102 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Кисель из яблок сушеных | 200 | 0,06 | 0,05 | 31,4 | 127,63 | 354 | |
| | | 430 | 8,1 | 39,47 | 58,83 | 658,23 | | 26-00 |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | | | | | | | | |
| | | 1 660 | 64,28 | 162,12 | 272,32 | 2896,75 | | 172-01 |
| Итого за день | | | | | | | | |

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|---|--------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|--------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога | 200 | 38,64 | 36,72 | 38,36 | 637,8 | 223 | |
| | Сгущенное молоко | 30 | 11,85 | 13,05 | 81,6 | 480 | 579 | |
| | Космический напиток | 200 | | | 19,96 | 79,8 | 379 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| | | 500 | 59,29 | 53,39 | 188,62 | 1474,4 | | 61-01 |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем.. | 200 | 1,38 | 4,14 | 9,6 | 81,72 | 82 | |
| | Плов из курицы | 180 | 18,44 | 21,97 | 31,42 | 400,44 | 291 | |
| | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 62 | |
| | Сок фруктовый или ягодный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 84,8 | 389 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| | 710 | 30,36 | 29,99 | 116,81 | 892,78 | | 85-00 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 6 р | Борщ с капустой и картофелем.. | 200 | 1,38 | 4,14 | 9,6 | 81,72 | 82 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Сок фруктовый или ягодный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 84,8 | 389 | |
| | 430 | 4,7 | 5,24 | 44,74 | 257,72 | | 26-00 | |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | | | | | | | | |
| | | 1 640 | 94,35 | 88,62 | 350,17 | 2624,9 | | 172-01 |
| Итого за день | | | | | | | | |

| Рацион: | | Неделя: 1 | | | День: пятница | | | |
|--|--|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|--------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Печень, тушенная в соусе | 60/20 | 10,98 | 7,66 | 7,18 | 142,34 | 261 | |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150 | 8,47 | 8,99 | 41,46 | 284,95 | 171 | |
| | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний) | 60 | 0,24 | | 39 | 150 | 70 | |
| | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,09 | 1,2 | 19,92 | 121,6 | 560 | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 22,85 | 17,87 | 122,56 | 758,89 | | 61-01 |
| Обед | Суп картофельный с крупой(ячневый) | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 101 | |
| | Котлеты ,биточки мясные. | 90 | 11,31 | 25,82 | 13,58 | 333,07 | 268 | |
| | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,23 | 9,33 | 21,67 | 187,69 | 128 | |
| | Икра свекольная | 60 | 0,82 | 4,56 | 5,63 | 66,53 | 75 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| Итого за Обед | | 770 | 26,84 | 45,5 | 141,55 | 1112,06 | | 85-00 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Суп картофельный с крупой(ячневый) | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 101 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | |
| | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | | 430 | 5 | 3,07 | 66,91 | 339,17 | |
| Итого за день | | 1 730 | 54,69 | 66,44 | 331,02 | 2210,12 | | 172-01 |

| Рацион: | | Неделя: 2 | | | День: понедельник | | | |
|--|--|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|--------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью. | 210 | 4,59 | 3,99 | 15,08 | 126 | 120 | |
| | Кофейный напиток . | 200 | | | 19,96 | 79,8 | 379 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| | Масло сливочное (горциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | |
| | Сыр твердый (порциями) | 15 | 6,96 | 8,85 | | 108 | 15 | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 20,43 | 23,71 | 83,87 | 656,7 | | 61-01 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем. | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,8 | 88 | |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 13,08 | 31,95 | 17,7 | 413,71 | 259 | |
| | Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний) | 60 | 1,77 | 0,11 | 3,71 | 22,86 | 131 | |
| | Кисель из яблок сушеных | 200 | 0,06 | 0,05 | 31,4 | 127,63 | 354 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | |
| Итого за Обед | | 710 | 25,12 | 39,69 | 107,83 | 912,8 | | 85-00 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Щи из свежей капусты с картофелем. | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,8 | 88 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | |
| | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | | 430 | 4,83 | 4,86 | 63,54 | 342,37 | |
| Итого за день | | 1 645 | 50,38 | 68,26 | 255,24 | 1911,87 | | 172-01 |

| Рацион: | | Неделя: 2 | | | День: вторник | | | | |
|--|---|-----------|------------------|--------|---------------|-------------------------|-------------|--------|-------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | Рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | 8,78 | 4,46 | 3,42 | 94,5 | 229 | | |
| | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом | 150 | 6,54 | 7,53 | 35,62 | 239,72 | 171 | | |
| | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 | | |
| | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,09 | 1,2 | 19,92 | 121,6 | 560 | | |
| Итого за Завтрак | | 562 | 19,38 | 16,82 | 79,12 | 573,5 | | 61-01 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом . | 200 | 5,72 | 38,52 | 12,49 | 439,4 | 102 | | |
| | Птица тушенная в соусе сметанном/ | 90 | 10,75 | 9,11 | 3,16 | 137,7 | 290 | | |
| | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150 | 8,47 | 8,99 | 41,46 | 284,95 | 171 | | |
| | Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний) | 60 | 1,02 | 3 | 5,07 | 51,42 | 47 | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | | |
| Итого за Обед | | 770 | 35,86 | 63,24 | 153,16 | 1369,64 | | 85-00 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Суп картофельный с горохом . | 200 | 5,72 | 38,52 | 12,49 | 439,4 | 102 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | Кисель из яблок сушеных | 200 | 0,06 | 0,05 | 31,4 | 127,63 | 354 | | |
| | Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | | 430 | 8,1 | 39,47 | 58,83 | 658,23 | | 26-00 |
| Итого за день | | 1 762 | 63,34 | 119,53 | 291,11 | 2601,37 | | 172-01 | |

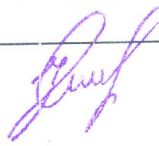
| Рацион: | | Неделя: 2 | | | День: среда | | | | |
|---|---|-----------|------------------|-------|-------------|-------------------------|-------------|--------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. | 220/20 | 24,72 | 20,88 | 42,72 | 459 | 222 | | |
| | Кофейный напиток . | 200 | | | 19,96 | 79,8 | 379 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 | | |
| Итого за Завтрак | | 520 | 33,6 | 31,75 | 111,51 | 881,7 | | 61-01 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками. | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,4 | 108 | | |
| | Тефтели мясные с соусом | 90 | 5,69 | 13,18 | 9,5 | 182,45 | 279 | | |
| | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. | 150 | 1,31 | 34,11 | 6,74 | 339,19 | 171 | | |
| | Винегрет овощной . | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 67 | | |
| | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 | | |
| Итого за Обед | | 792 | 19,62 | 60,62 | 99,54 | 1050,9 | | 85-00 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Суп картофельный с клецками. | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,4 | 108 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 | | |
| | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | | |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | | 452 | 5,3 | 4,59 | 45,17 | 268,6 | | 26-00 | |
| Итого за день | | 1 764 | 58,52 | 96,96 | 256,22 | 2201,2 | | 172-01 | |

| Рацион: | | Неделя: 2 | | | День: четверг | | |
|---|---|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 220 | 14,89 | 17,51 | 37,52 | 367,84 | 204 |
| | Какао с молоком.. | 200 | 3,87 | 3,1 | 25,17 | 145,36 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 27,64 | 31,48 | 111,52 | 856,1 | 61-0 |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,8 | 96 |
| | Печень, тушенная в соусе | 90 | 12,36 | 8,61 | 8,08 | 160,13 | 261 |
| | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,23 | 9,33 | 21,67 | 187,69 | 128 |
| | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний) | 60 | 0,24 | | 39 | 150 | 70 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 |
| Итого за Обед | | 770 | 27,34 | 25,63 | 169,31 | 1039,79 | 85-0 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | | | | | | | |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,8 | 96 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,1 | | 42,28 | 179,37 | 349 |
| Итого за день | | 1 700 | 60,01 | 62,08 | 347,63 | 2252,26 | 172-0 |

| Рацион: | | Неделя: 2 | | | День: пятница | | |
|---|---|-----------|------------------|--------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Птица отварная с соусом. | 90 | 21,62 | 27,62 | 1,36 | 340,17 | 288 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,67 | 199,95 | 305 |
| | Чай с сахаром и лимоном. | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,09 | 1,2 | 19,92 | 121,6 | 560 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 14 |
| Итого за Завтрак | | 512 | 28,56 | 40,39 | 73,28 | 789,82 | 61-0 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем.. | 200 | 1,38 | 4,14 | 9,6 | 81,72 | 82 |
| | Котлеты ,биточки мясные. | 90 | 11,31 | 25,82 | 13,58 | 333,07 | 268 |
| | Каша рассыпчатая перловая с маслом. | 150 | 1,31 | 34,11 | 6,74 | 339,19 | 171 |
| | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 |
| | Сок фруктовый или ягодный . | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 6,48 | 2,72 | 33,76 | 185,6 | 527 |
| Итого за Обед | | 770 | 24,64 | 71,5 | 103,78 | 1171,26 | 85-0 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | | | | | | | |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Борщ с капустой и картофелем.. | 200 | 1,38 | 4,14 | 9,6 | 81,72 | 82 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,32 | 0,9 | 14,94 | 91,2 | 560 |
| | Сок фруктовый или ягодный . | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| Итого за день | | 1 712 | 57,9 | 117,13 | 221,8 | 2218,8 | 172-0 |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за период | 17 082 | 623,13 | 925,76 | 2908,19 | 22992,96 | |
| Среднее значение за период | | 62,3 | 92,6 | 290,8 | 2299,3 | |

Составил _____ Администратор 2



Утвердил _____

