

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.03.2024г



СОГЛАСОВАНО

Директор

Э.Л. Тохтарова

11.03.2024г



Основное (организованное ) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Геройская средняя школа»

(Завтрак, обед )

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12-18 лет

**ДЕНЬ 1**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
<b>неделя 1 , день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,9	12,4	54,5	357,95	177	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>16,1</b>	<b>23,69</b>	<b>110,37</b>	<b>721,75</b>	
<b>ИТОГО за день :</b>			<b>16,1</b>	<b>23,69</b>	<b>110,37</b>	<b>721,75</b>		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	5,06	6,07	29,02	190,9	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>920</b>	<b>29,81</b>	<b>27,95</b>	<b>123,43</b>	<b>880,39</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>29,81</b>	<b>27,95</b>	<b>123,43</b>	<b>880,39</b>		

ДЕНЬ 2

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1 , день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011	
ИТОГО за прием пищи:		660	20,78	29,23	158,05	650,86		
ИТОГО за день :			20,78	29,23	158,05	650,86		

## 2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 2								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,52	5,88	24,36	171,24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>905</b>	<b>21,62</b>	<b>17,56</b>	<b>102,34</b>	<b>735,74</b>		
	<b>Итого за день :</b>		<b>21,62</b>	<b>17,56</b>	<b>102,34</b>	<b>735,74</b>		

ДЕНЬ 3

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
<b>неделя 1 , День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>		
<b>ИТОГО за День :</b>			<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 3								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,3	102	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>805</b>	<b>24,83</b>	<b>42,56</b>	<b>102,7</b>	<b>891,1</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>24,83</b>	<b>42,56</b>	<b>102,7</b>	<b>891,1</b>		

ДЕНЬ 4

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур	
		белка,г	жиры,г	углевод ы,г				
неделя 1 , день 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		540	29,69	19,12	60,35	531,38		
ИТОГО за день :			29,69	19,12	60,35	531,38		



## 4 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 4								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	<b>итого за прием пищи :</b>	<b>890</b>	<b>29,36</b>	<b>38,14</b>	<b>124,99</b>	<b>958,79</b>		
	<b>итого за день :</b>		<b>29,36</b>	<b>38,14</b>	<b>124,99</b>	<b>958,79</b>		

ДЕНЬ 5

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептов
		белка, г	жиры, г	углевод, г			
неделя 1, день 5							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>27,7</b>	<b>26,26</b>	<b>104,83</b>	<b>734,09</b>		
<b>Итого за день :</b>		<b>27,7</b>	<b>26,26</b>	<b>104,83</b>	<b>734,09</b>		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 5								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5	2,5	61,67	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	1,56	6,36	46,68	232,5	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		<b>880</b>	<b>15,41</b>	<b>19,66</b>	<b>117,16</b>	<b>697,97</b>		
итого за прием пищи :			<b>15,41</b>	<b>19,66</b>	<b>117,16</b>	<b>697,97</b>		
итого за День :								

ДЕНЬ 6

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
		белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2, день 1							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,9	12,36	54,5	357,95	177	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>14,5</b>	<b>20,14</b>	<b>116,4</b>	<b>706,15</b>		
<b>Итого за день :</b>		<b>14,5</b>	<b>20,14</b>	<b>116,4</b>	<b>706,15</b>		

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 1								
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>840</b>	<b>28,55</b>	<b>27,54</b>	<b>195,6</b>	<b>884,86</b>	
	<b>итого за день :</b>			<b>28,55</b>	<b>27,54</b>	<b>195,6</b>	<b>884,86</b>	

ДЕНЬ 7

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
		белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2, день 2							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
КОНСЕРВИРОВАННАЯ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>		

ЗАВТРАК

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 2								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		<b>880</b>	<b>21,71</b>	<b>28,37</b>	<b>127,08</b>	<b>744</b>		
итого за прием пищи :			<b>21,71</b>	<b>28,37</b>	<b>127,08</b>	<b>744</b>		
итого за день :								

ДЕНЬ 8

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2 , день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35		
Итого за день :			19,48	24,22	86,59	695,35		



8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 3								
<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,3	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	265	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		<b>840</b>	<b>24,89</b>	<b>26,28</b>	<b>104,38</b>	<b>754,88</b>		
итого за прием пищи :			<b>24,89</b>	<b>26,28</b>	<b>104,38</b>	<b>754,88</b>		
итого за день :								

ДЕНЬ 9

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углевод, г			
<b>неделя 2, день 4</b>								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
		<b>760</b>	<b>24,38</b>	<b>19,22</b>	<b>113</b>	<b>707,29</b>		
Итого за прием пищи:			<b>24,38</b>	<b>19,22</b>	<b>113</b>	<b>707,29</b>		
Итого за день :			<b>24,38</b>	<b>19,22</b>	<b>113</b>	<b>707,29</b>		

## 9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011	
итого за прием пищи :		895	25	29	113,06	825,44		
итого за день :			25	29	113,06	825,44		

ДЕНЬ 10

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углеводы, г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
			<b>640</b>	<b>24,43</b>	<b>29,04</b>	<b>77</b>	<b>686,69</b>	
Итого за прием пищи:			<b>24,43</b>	<b>29,04</b>	<b>77</b>	<b>686,69</b>		
Итого за день :								

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 5								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,83	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>880</b>	<b>24,34</b>	<b>36,6</b>	<b>201,26</b>	<b>966,13</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>24,34</b>	<b>36,6</b>	<b>201,26</b>	<b>966,13</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

ИТОГО	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	219,46	241,48	1082,81	6743,8
Среднее значение за период	21,946	24,148	108,281	674,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	3,254248	3,58077	16,05638	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6520

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
итого за период	245,52	293,66	1312	8339,3
среднее значение за период	24,552	29,366	131,2	833,93

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
старше 12 лет ОБЕД	8735

Прочито и пронумеровано

88 листов

~~Духовник~~ Духовник О.Г.

