

СОГЛАСОВАНО

Директор

Э.Л. Тохтарова

13.01.2025г.

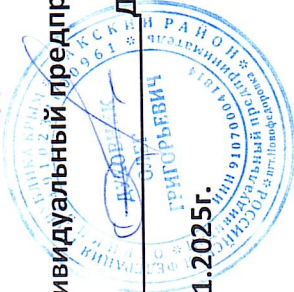


УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

13.01.2025г.



Основное (организованное ) меню  
для обучающихся 5-11 классов ,  
отнесенных к льготной категории  
МБОУ «Геройская средняя школа»  
(Завтрак,обед )

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
<b>неделя 1, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ							
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	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>690</b>	<b>17,28</b>	<b>23,77</b>	<b>154,74</b>	<b>905,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,575	0,39	30,195	141,99	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1100</b>	<b>32,31</b>	<b>29,59</b>	<b>145,63</b>	<b>996,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1790</b>	<b>49,59</b>	<b>53,36</b>	<b>300,37</b>	<b>1901,92</b>		

2 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
<b>неделя 1, день 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,325	74,675	95,5	к/к	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,05	14,55	77,7	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011	
	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	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>745</b>	<b>26,28</b>	<b>30,74</b>	<b>228,31</b>	<b>959,28</b>		
	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ		300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ		100	13,08	9,18	2,85	152	262	2011	
РИС ОТВАРНОЙ		200	3,413	5,560	35,427	205,400	303	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>980</b>	<b>25,66</b>	<b>27,34</b>	<b>117,66</b>	<b>830,33</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1725</b>	<b>51,94</b>	<b>58,08</b>	<b>345,97</b>	<b>1789,61</b>			

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,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
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	6,4	27,2	183,1	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	105,88889	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>700</b>	<b>22,03</b>	<b>21,966</b>	<b>100,89</b>	<b>677,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1000</b>	<b>31,55</b>	<b>39,89</b>	<b>139,56</b>	<b>1044,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1700</b>	<b>53,58</b>	<b>61,85</b>	<b>240,45</b>	<b>1722,42</b>		

## 4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
<b>неделя 1, день 4</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕН.	135/50	24,8	17	24,5	354,9	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	
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>625</b>	<b>30,58</b>	<b>20,24</b>	<b>62,36</b>	<b>552,6</b>		
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6,9	6,6	22,8	176,7	102	2011	
	КОТЛЕТЫ	100	15	22	13,02	312,73	268	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11	46,59	332,98	204	2017	
	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	70	5,37	0,47	35,23	165,67	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1090</b>	<b>43,89</b>	<b>41,04</b>	<b>204,92</b>	<b>1373,07</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1715</b>	<b>74,47</b>	<b>61,28</b>	<b>267,28</b>	<b>1925,67</b>		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
<b>неделя 1, день 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,2	94	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,275	60,4	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,42	13,41	15	243	339	2021
	КАША вязкая из крупы гречневой	200	6,11	6,67	27,33	194	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	104,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,456	12	61,8	574	2021
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>780</b>	<b>29,64</b>	<b>30,18</b>	<b>113,81</b>	<b>842,50</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1120</b>	<b>25,40</b>	<b>24,65</b>	<b>153,65</b>	<b>929,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1900</b>	<b>55,04</b>	<b>54,83</b>	<b>267,46</b>	<b>1772,24</b>		

6 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
<b>неделя 2, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	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>14,52</b>	<b>20,14</b>	<b>116,43</b>	<b>706,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,3	24,3	141,15	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,175	13,075	44,6625	381,7	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	60	4,65	0,3	30,15	142,05	к/к	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1060</b>	<b>35,31</b>	<b>31,21</b>	<b>228,48</b>	<b>1079,07</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1690</b>	<b>49,83</b>	<b>51,35</b>	<b>344,91</b>	<b>1785,22</b>		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
<b>неделя 2, день 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,325	74,675	95,5	к/к	2011	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15/5	11,65	11	46,59	332,98	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011	
	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	
	СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021	
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>735</b>	<b>25,05</b>	<b>30,39</b>	<b>183,58</b>	<b>770,38</b>		
	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ							
СОЛЕНЬИМИ		100	1,33	6	6,5	86,83	55	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		300	2,1	6	14,85	122,4	82	2011	
КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		100	12,5	10,5	5,2	84	308	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ		200	5,33	5,47	32,4	200,27	303	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1000</b>	<b>28,53</b>	<b>28,77</b>	<b>127,08</b>	<b>804,50</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1735</b>	<b>53,58</b>	<b>59,15</b>	<b>310,67</b>	<b>1574,88</b>			



8 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
<b>неделя 2, день 3</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,70	103,90	53	2017	
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017	
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,4	27,2	183,07	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	0,456	12	61,8	574	2021	
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>680</b>	<b>19,89</b>	<b>24,85</b>	<b>89,31</b>	<b>713,66</b>			
	<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
		РАССОЛЬНИК	300	2,85	6,15	19,8	146,7	96	2011
БИТОЧКИ		100	13,42	13,41	15	243	339	2021	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ		200	6,13	6,53	27,07	190,27	303	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,6	0,4	30,2	142	к/к	2011	
					9,8				
<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>1000</b>	<b>30,64</b>	<b>37,06</b>	<b>139,27</b>	<b>987,03</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1680</b>	<b>50,53</b>	<b>61,91</b>	<b>228,58</b>	<b>1700,69</b>				

9 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы , г	
<b>неделя 2, день 4</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	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	200	6,11	6,67	27,33	194	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	0,456	12	61,8	574	2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>780</b>	<b>24,99</b>	<b>19,88</b>	<b>115,73</b>	<b>726,69</b>		
	<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,5	14	71\70	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	300	2,55	3,15	20,55	121,65	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		200/15/5	11,65	11	46,59	332,98	204	2017	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	2,83	0,5	24,67	116	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		50	0,38	0	39,88	163	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>1140</b>	<b>30,84</b>	<b>30,52</b>	<b>197,48</b>	<b>1197,03</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1920</b>	<b>55,83</b>	<b>50,40</b>	<b>313,22</b>	<b>1923,72</b>			

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
<b>неделя 2, день 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,77	8	8,67	115,77	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>650</b>	<b>26,05</b>	<b>33,57333</b>	<b>77,64</b>	<b>742,03</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6,9	6,6	22,8	176,7	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1085</b>	<b>30,08</b>	<b>30,85</b>	<b>142,74</b>	<b>984,17</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1735</b>	<b>56,13</b>	<b>64,42</b>	<b>220,38</b>	<b>1726,2</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки, г	жиру, г	углеводы, г	
итого за весь период	550,52	576,63	2839,29	17822,55
среднее значение за период	55,05	57,66	283,93	1782,26
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,09	3,24	15,93	

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

возраст детей	завтрак
старше 12 лет	17590

Прошито и пронумеровано  
336 листов

Духовник О.Г.

