

Утверждено приказом
директора МКОУ СОШ № 4
от 09.03.21 № 16/1

Примерное 10-тидневное меню горячих
школьных завтраков и обедов для организации питания детей
1-4 классов и 5-11 классов муниципального казённого
образовательного учреждения средней образовательной школы № 4
города Мирного Архангельской области

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса, гр	Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	Энергетическая ценность (Ккал)
1 -й день ЗАВТРАК						
311	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	4,80	11,70	28,20	235,50
3	Бутерброд с сыром	50	6,71	8,81	10,43	175,71
337	Яйцо вареное	40	4,76	5,24	0,24	67,20
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	540	16,87	26,15	62,27	581,41
ОБЕД						
	Икра кабачковая	60	1,08	3,12	5,16	54,00
124	Щи с курой и сметаной	250	3,43	8,42	12,43	128,40
508	Каша перловая с маслом	150	4,35	5,83	48,16	177,94
437	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80
699	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	106,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	800	25,27	23,72	117,75	694,14
ПОЛДНИК						
767	Булочка ванильная	100	6,80	7,30	58,10	323,00
	Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Итого :	300	12,60	12,30	67,70	431,00
	Итого : за 1 -й день	1640	54,74	62,17	247,72	1706,55
Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50
2 -й день ЗАВТРАК						
366	Запеканка из творога	200	14,80	8,40	40,20	248,00
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,13	1,50	15,65	68,50
6	Бутерброд с колбасой п/к	65	4,70	7,72	7,93	149,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	1,40	28,47	158,68
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	595	25,83	19,42	102,05	671,78
ОБЕД						
78	Икра свекольная	60	1,20	3,80	6,50	66,00
139	Суп фасолевый с курой	250	8,10	6,30	14,86	146,80
444	Плов с мясом	150	10,38	15,90	35,69	301,20
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	28,30	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	710	23,58	26,70	107,75	733,00
ПОЛДНИК						
793	Пирожок с капустой	100	4,48	7,83	25,49	190,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	11,20	88,00
	Итого :	300	5,48	7,83	36,69	278,00
	Итого : за 2 -й день	1605	54,89	53,95	246,49	1682,78
Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50
3 -й день ЗАВТРАК						
311	Каша овсяная жидкая с маслом	200	7,00	10,20	50,30	238,00
	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	0,50	135,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	590	15,94	22,90	88,20	541,00
ОБЕД						
20	Салат из св.помидор и огурцов	60	0,84	2,46	2,34	51,00

111	Борщ сибирск.с курой,сметаной	250	5,80	9,50	9,87	206,66
520	Пюре картофельное	150	2,62	1,90	12,75	146,31
374	Рыба туш.в томате с овощами	100	14,50	9,70	43,30	197,50
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	810	27,66	24,06	116,66	816,47
	ПОЛДНИК					
736	Пирожок с яблоками	100	4,00	5,20	35,40	241,20
	Кефир 3,2%	200	5,60	6,40	8,20	117,00
	Итого :	300	9,60	11,60	43,60	358,20
	Итого : за 3 -й день	1700	53,20	58,56	248,46	1715,67
Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50
4 -й день ЗАВТРАК						
332	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
333	Сыр тертый	20	4,64	5,90	0,00	72,80
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	500	15,76	19,47	82,09	572,50
ОБЕД						
42	Салат из св. капусты и моркови	60	0,84	3,06	5,34	52,80
157	Солянка домашняя со сметаной	250	4,36	4,60	2,83	117,35
511	Рис отварной	150	2,40	4,00	23,80	163,00
594	Соус томатный с овощами	50	1,30	2,40	4,20	44,00
466	Биточек мясной паровой	90	14,31	12,96	14,40	234,90
634	Компот из черной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	850	27,51	27,72	100,77	837,05
ПОЛДНИК						
740	Шанежка наливная	100	4,76	5,30	37,86	240,00
	Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Итого :	300	10,56	10,30	47,46	348,00
	Итого : за 4 -й день	1650	53,83	57,49	230,32	1757,55
Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50
5 -й день ЗАВТРАК						
297	Каша гречневая рассып. с маслом	150	7,44	5,10	30,38	161,06
488	Птица тушен. в соусе с овощами	90	13,40	15,20	20,20	261,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	570	23,54	21,00	87,98	590,06
ОБЕД						
71	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,40
132	Рассольник ленин.с курой и сметаной	250	6,60	5,67	10,65	142,61
203	Картофель отварной с маслом	150	3,00	6,75	24,52	178,78
389	Котлета рыбная паровая	90	11,70	7,92	13,68	176,40
631	Компот из груш	200	0,20	0,20	26,80	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	800	26,04	27,10	102,13	791,19
ПОЛДНИК						
737/751	Пирожок с яйцом	100	4,60	7,30	38,22	220,60
	Йогурт фруктовый	200	10,00	6,40	7,00	136,00
	Итого :	300	14,60	13,70	45,22	356,60
	Итого : за 5 -й день	1670	64,18	61,80	235,33	1737,85
Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50

			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.(Ккал)
Итого :	за 1 -й день		54,74	62,17	247,72	1706,55
Итого :	за 2 -й день		54,89	53,95	246,49	1682,78
Итого :	за 3 -й день		53,20	58,56	248,46	1715,67
Итого :	за 4 -й день		53,83	57,49	230,32	1757,55
Итого :	за 5 -й день		64,18	61,80	235,33	1737,85
Итого за пять дней:			56,17	58,79	241,66	1720,08
Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50

6 -й день ЗАВТРАК

311	Каша рисовая жидкая с маслом	180	1,98	7,38	18,90	154,80
3	Бутерброд с сыром	50	6,71	8,81	10,43	175,71
337	Яйцо вареное	40	4,76	5,24	0,24	67,20
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	56,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	570	14,05	21,83	54,37	500,71

ОБЕД

51	Салат из свеклы с яблоком	60	0,90	1,80	6,30	44,40
125	Щи из кваш.капусты со сметаной	250	2,40	5,20	10,30	100,00
332	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
482	Запеканка из печени с рисом	90	11,07	4,32	8,10	114,30
634	Компот из вишни	200	0,40	0,20	27,60	118,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	800	23,57	21,17	108,90	730,20

ПОЛДНИК

767	Булочка ванильная	100	6,80	7,30	58,10	323,00
	Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Итого :	300	12,60	12,30	67,70	431,00
	Итого : за 6 -й день	1670	50,22	55,30	230,97	1661,91

Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50
-----------------------	--	--	-------------	-------------	------------	--------------

7 -й день ЗАВТРАК

362	Пудинг из творога запеченный	150	18,10	16,35	31,05	356,00
618	Соус вишнево-смородиновый	30	0,12	0,00	0,00	84,00
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	510	24,24	20,77	78,94	695,20

ОБЕД

20	Салат из св.помидор и огурцов	60	0,84	2,46	2,34	51,00
139	Суп картофельный с горохом, курой	250	8,76	6,30	13,86	146,80
436	Жаркое по-домашнему с мясом	180	16,02	8,82	19,44	225,00
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	28,30	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	740	29,52	18,28	86,34	641,80

ПОЛДНИК

793	Пирожок с капустой	100	4,48	7,83	25,49	190,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	11,20	88,00
	Итого :	300	5,48	7,83	36,69	278,00
	Итого : за 7 -й день	1550	59,24	46,88	201,97	1615,00

Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50
-----------------------	--	--	-------------	-------------	------------	--------------

8 -й день ЗАВТРАК

302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	9,93	6,80	40,50	214,75
6	Бутерброд с колбасой п/к	50	6,29	11,00	10,28	168,57

692	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	3,40	30,47	180,08
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	550	21,42	21,60	91,05	610,40

ОБЕД

102	Салат из морской капусты	60	0,54	0,12	3,36	17,46
138	Суп картофельный с рисом, курой	250	5,56	6,90	15,60	198,55
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	188,00
389	Биточек рыбный паровой	100	12,60	7,90	18,00	174,00
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	810	25,75	23,67	107,11	793,01

ПОЛДНИК

736	Пирожок с яблоками	100	4,00	5,20	35,40	241,20
	Кефир 3,2%	200	5,60	6,40	8,20	117,00
	Итого :	300	9,60	11,60	43,60	358,20
	Итого : за 8 -й день	1660	56,77	56,87	241,76	1761,61

Норма пищевых веществ

46,20-57,75 47,40-59,25 201-251,25 1410-1762,50

9 -й день ЗАВТРАК

332	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50
433	Мясо тушеное с соусом	90	13,77	5,31	5,20	118,80
	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00
	Итого :	530	21,83	14,88	67,88	496,70

ОБЕД

	Огурец соленный порционно	60	1,05	11,40	10,37	183,19
142	Суп картофель. с рыбой (треска)	250	1,60	3,92	11,44	121,70
485	Голубцы ленивые с мясом	150	12,90	10,05	9,90	187,50
600	Соус сметанный	50	1,20	5,10	2,50	61,00
634	Компот из черной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	760	21,05	31,17	84,41	778,39

ПОЛДНИК

740	Шанежка наливная	100	4,76	5,30	37,86	240,00
	Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Итого :	300	10,56	10,30	47,46	348,00
	Итого : за 9 -й день	1590	53,44	56,35	199,75	1623,09

Норма пищевых веществ

46,20-57,75 47,40-59,25 201-251,25 1410-1762,50

10-й день ЗАВТРАК

489	Рагу из птицы	200	12,00	11,20	19,40	232,00
	Огурец свежий порционно	80	0,64	0,08	2,00	11,20
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	56,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Батончик шоколадный	50	2,75	12,50	26,00	230,00
	Итого :	560	17,69	24,08	75,00	592,20

ОБЕД

87/577	Сельдь с гарниром	60	3,60	8,76	6,06	119,40
140	Суп. с макарон.из-ми, курой	250	7,39	6,83	17,31	144,08
478	Запеканка картофельная с мясом	180	14,00	19,64	29,70	356,40
631	Компот из груш	200	0,20	0,20	26,80	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	740	28,89	35,93	102,27	838,88

ПОЛДНИК

737/751	Пирожок с яйцом	100	4,60	7,30	38,22	220,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	11,20	88,00
	Итого :	300	5,60	7,30	49,42	308,60

Итого : за 10 -й день		1600	52,18	67,31	226,69	1739,68
Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.(Ккал)
Итого :	за 6 -й день		50,22	55,30	230,97	1661,91
Итого :	за 7 -й день		59,24	46,88	201,97	1615,00
Итого :	за 8 -й день		56,77	56,87	241,76	1761,61
Итого :	за 9 -й день		53,44	56,35	199,75	1623,09
Итого :	за 10 -й день		52,18	67,31	226,69	1739,68
Итого за пять дней:			54,37	56,54	220,23	1680,26
Норма пищевых веществ			46,20-57,75	47,40-59,25	201-251,25	1410-1762,50

Составила шеф-повар: Г.В Волкова

Ассортимент дополнительного питания ч/з буфет и на замену салатов из свежих овощей после 1 марта:

- 1.Салат "Несвижский" №63 (свекла ,сельдь,картофель,морковь,лук)
- 2.Салат "Летний" №38 (картофель,лук,огурцы свежипомидоры свежие,яйцо)
- 3.Салат"Радость" №48(морковь,курага,йогурт) до 01,03
- 4.Салат овощной с сельдью №41 (сельдь,картофель,морковь,помидоры свежие,огурцы свежие,яйцо,лук)
- 5.Салат печеночный №105 (печень,лук,яйцо)
- 6.Салат "Степной" № 25 (Картофель,морковь,огурцы соленые,лук,горошек зел.)
- 7.Салат из красной фасоли №57 (фасоль,лук)
- 8.Икра свекольная /морковная №78 (свекла/морковь,лук,томат.паста)
- 9.Салат"столичный" №68 (курица,картофель,огурцы свежие/соленые,яйцо)
- 10.Салат картофельный с сельдью №55 (картофель,лук,сельдь)
- 11.Салат из свежих помидоров со сладким перцем №22 (помидоры свежие,перец сладкий)
- 12.Редис с огурцами и яйцом №30 (редис,огурцы свежие,яйцо)
- 13.Салат из редиса и моркови №32 (редис,морковь)
- 15.Салат из квашеной капусты №45(капуста квашеная,лук)
- 16.Салат рыбный №65(рыба/рыбные консервы,картофель,огурцы свежие/соленые,помидоры свежие,горошек зеленый)
- 17.Консервы овощные закусочные №101
- 18.Салат из соленых огурцов с луком №17(огурцы,лук)
- 19.Салат из картофеля с морской капустой и свеклой №403
- 20.Салат рыбный с морской капустой №408(рыба,капуста морская,помидоры/огурцы свежие картофель,лук,яйцо)
- 21.Выпечка согласно сборнику рецептур.
- 22.Соки в индивидуальной упаковке.
- 23.Шоколадные батончики-50гр.

Использованы:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной; Москва 2004 год
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Авт. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко Москва "Лада"-2006 год.
- 3.Справочник таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян 2008 г.

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса, гр	Белки Г.	Жиры Г.	Углеводы Г.	Энергетическая ценность (Ккал)
1 -й день ЗАВТРАК						
311	Каша пшенная жидкая с маслом	200	9,10	12,60	52,21	355,60
3	Бутерброд с сыром	50	6,71	8,81	10,43	175,71
337	Яйцо вареное	40	4,76	5,24	0,24	67,20
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	590	21,17	27,05	86,28	701,51
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,82	2,52	8,60	90,00
124	Щи с курой и сметаной	250	3,43	8,42	12,43	128,40
508	Каша перловая с маслом	180	5,80	7,00	45,80	256,30
437	Гуляш из говядины	100	13,90	6,50	4,00	132,00
699	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	26,00	106,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	880	28,85	24,94	119,23	821,70
	Итого : за 1 -й день	1470	50,02	51,99	205,51	1523,21
Норма пищевых веществ			45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
2 -й день ЗАВТРАК						
366	Запеканка из творога	200	14,80	8,40	40,20	248,00
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,13	1,50	15,65	68,50
6	Бутерброд с колбасой п/к	65	4,70	7,72	7,93	149,60
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	1,40	28,47	158,68
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	595	25,83	19,42	102,05	671,78
ОБЕД						
78	Икра свекольная	100	2,30	5,80	11,70	119,00
139	Суп фасолевый с курой	250	8,10	6,30	14,86	146,80
444	Плов с мясом	200	13,84	18,00	35,69	377,00
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	28,30	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	800	28,14	30,80	112,95	861,80
	Итого : за 2 -й день	1395	53,97	50,22	215,00	1533,58
Норма пищевых веществ			45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
3 -й день ЗАВТРАК						
311	Каша овсяная жидкая с маслом	200	7,00	10,20	50,30	238,00
	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	0,50	135,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	590	15,94	22,90	88,20	541,00
ОБЕД						
20	Салат из св.помидор и огурцов	100	1,80	4,10	3,90	85,00

111	Борщ сибирск.с курой, сметаной	250	5,80	9,50	9,87	206,66
520	Пюре картофельное	180	3,15	2,40	15,30	175,27
374	Рыба туше. в томате с овощами	100	14,50	9,70	43,30	197,50
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	880	29,15	26,20	120,77	879,43

	Итого : за 3 -й день	1470	45,09	49,10	208,97	1420,43
Норма пищевых веществ		45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	

4 -й день ЗАВТРАК

332	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	270,00
333	Сыр тертый	30	6,96	8,85	0,00	109,20
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	560	19,78	23,27	85,89	634,40

ОБЕД

42	Салат из св. капусты и моркови	100	1,40	5,10	8,90	88,00
157	Солянка домашняя со сметаной	250	4,36	4,60	2,83	117,35
511	Рис отварной	180	4,32	5,18	45,06	162,84
594	Соус томатный с овощами	50	1,30	2,40	4,20	44,00
466	Биточек мясной паровой	100	15,90	14,40	16,00	261,00
634	Компот из черной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	930	31,58	32,38	127,19	898,19

	Итого : за 4 -й день	1490	51,36	55,65	213,08	1532,59
Норма пищевых веществ		45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	

5 -й день ЗАВТРАК

297	Каша гречневая рассып. с маслом	200	6,66	7,60	31,90	243,00
488	Птица тушен. в соусе с овощами	100	13,40	15,20	20,20	261,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	630	22,76	23,50	89,50	672,00

ОБЕД

71	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,40
132	Рассольник ленин.с курой и сметаной	250	6,60	5,67	10,65	142,61
203	Картофель отварной с маслом	200	4,00	9,00	32,70	225,00
389	Котлета рыбная паровая	100	13,00	8,80	15,20	196,00
631	Компот из груш	200	0,20	0,20	26,80	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	860	28,34	30,23	111,83	857,01

	Итого : за 5 -й день	1490	51,10	53,73	201,33	1529,01
Норма пищевых веществ		45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	

		Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.(Ккал)
Итого :	<u>за 1 -й день</u>	50,02	51,99	205,51	1523,21
Итого :	<u>за 2 -й день</u>	53,97	50,22	215,00	1533,58
Итого :	<u>за 3 -й день</u>	45,09	49,10	208,97	1420,43
Итого :	<u>за 4 -й день</u>	51,36	55,65	213,08	1532,59
Итого :	<u>за 5 -й день</u>	51,10	53,73	201,33	1529,01

Итого за пять дней:		50,31	52,14	208,78	1507,76
Норма пищевых веществ		45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632

6 -й день ЗАВТРАК

311	Каша рисовая жидкая с маслом	200	7,80	14,20	41,70	310,60
3	Бутерброд с сыром	50	6,71	8,81	10,43	175,71
337	Яйцо вареное	40	4,76	5,24	0,24	67,20
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	56,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	590	19,87	28,65	77,17	656,51

ОБЕД

51	Салат из свеклы с яблоком	100	1,50	3,00	10,50	74,00
125	Щи из кваш.капусты со сметаной	250	2,40	5,20	10,30	100,00
332	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40
482	Запеканка из печени с рисом	100	12,30	4,80	9,00	127,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,20	27,60	118,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	880	26,42	24,68	120,84	821,40

Итого :	<u>за 6 -й день</u>	1470	46,29	53,33	198,01	1477,91
Норма пищевых веществ		45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	

7 -й день ЗАВТРАК

362	Пудинг из творога запеченный	200	24,80	21,80	41,40	474,00
618	Соус вишнево-смородиновый	30	0,12	0,00	0,00	84,00
693	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	560	30,94	26,22	89,29	813,20

ОБЕД

20	Салат из св.помидор и огурцов	100	1,80	4,10	3,90	85,00
139	Суп картофельный с горохом,курой	250	8,76	6,30	13,86	146,80
436	Жаркое по-домашнему с мясом	200	17,80	9,80	21,60	250,00
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	28,30	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	800	32,26	20,90	90,06	700,80

Итого :	<u>за 7 -й день</u>	1360	63,20	47,12	179,35	1514,00
Норма пищевых веществ		45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	

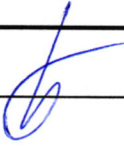
8 -й день ЗАВТРАК

302	Каша гречневая вязкая с маслом	200	9,93	6,80	40,50	214,75
6	Бутерброд с колбасой п/к	60	7,54	13,20	12,34	202,28

692	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	3,40	30,47	180,08
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого :	560	22,67	23,80	93,11	644,11
ОБЕД						
102	Салат из морской капусты	100	0,90	0,20	5,60	29,10
138	Суп картофельный с рисом, курой	250	5,56	6,90	15,60	198,55
520	Пюре картофельное	180	3,15	2,40	15,30	175,27
389	Биточек рыбный паровой	100	12,60	7,90	18,00	174,00
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	880	26,11	17,90	102,90	791,92
	Итого : за 8 -й день	1440	48,78	41,70	196,01	1436,03
Норма пищевых веществ			45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
9 -й день ЗАВТРАК						
332	Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	270,00
433	Мясо тушеное с соусом	100	15,30	5,90	5,20	132,00
	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00
	Итого :	590	25,06	16,32	71,68	535,40
ОБЕД						
40	Салат витаминный с маслом (2)	100	1,20	3,30	11,70	82,00
142	Суп картофель .с рыбой (треска)	250	1,60	3,92	11,44	121,70
485	Голубцы ленивые с мясом	220	16,50	14,74	14,52	275,00
600	Соус сметанный с яйцом	50	1,80	11,80	12,30	166,00
634	Компот из черной смородины	200	0,60	0,20	27,80	116,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	870	25,40	34,46	100,16	869,70
	Итого : за 9 -й день	1460	50,46	50,78	171,84	1405,10
Норма пищевых веществ			45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
10-й день ЗАВТРАК						
489	Рагу из птицы	250	15,50	17,75	32,25	327,50
	Огурец свежий порционно	80	0,64	0,08	2,00	11,20
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	56,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Батончик шоколадный	50	2,75	12,50	26,00	230,00
	Итого :	610	21,19	30,63	87,85	687,70
ОБЕД						
87/577	Сельдь с гарниром	100	6,00	14,60	10,10	199,00
140	Суп с макарон.из-ми, курой	250	7,39	6,83	17,31	144,08
478	Запеканка картофельная с мясом	250	22,10	25,09	52,36	495,00
631	Компот из груш	200	0,20	0,20	26,80	110,00
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,80	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	12,60	63,00
	Итого :	850	39,39	47,22	128,97	1057,08

Итого : <u>за 10 -й день</u>		1460	60,58	77,85	216,82	1744,78
Норма пищевых веществ			45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.(Ккал)
Итого : <u>за 6 -й день</u>			46,29	53,33	198,01	1477,91
Итого : <u>за 7 -й день</u>			63,20	47,12	179,35	1514,00
Итого : <u>за 8 -й день</u>			48,78	41,70	196,01	1436,03
Итого : <u>за 9 -й день</u>			50,46	50,78	171,84	1363,10
Итого : <u>за 10 -й день</u>			60,58	77,85	216,82	1744,78
Итого за пять дней:			53,86	54,16	192,41	1507,16
Норма пищевых веществ			45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632

Составила шеф-повар:

 Г.В Волкова