

СОГЛАСОВАНО

*М.В. Душина*

должность)

ФИО)

*А.М. Фомин*

дата)



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

*А.М. Фомин*

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Ст. школьники (Завтрак)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
День 1							
06	<u>ЗАВТРАК:</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,40	0,07	5,14	56,29
07	<u>ЗАВТРАК:</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	80	12,36	13,20	6,29	225,85
08	<u>ЗАВТРАК:</u>	Макаронные изделия отварные	150	4,71	0,56	27,97	168,40
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	26,87	143,65
10	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
11	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
<b>ТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>			<b>550</b>	<b>21,46</b>	<b>14,55</b>	<b>93,67</b>	<b>788,29</b>
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>550</b>	<b>21,46</b>	<b>14,55</b>	<b>93,67</b>	<b>788,29</b>
День 2							
06	<u>ЗАВТРАК:</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,29	0,04	4,67	52,69
07	<u>ЗАВТРАК:</u>	Курица в соусе томатном	80	8,16	8,10	6,23	162,85
08	<u>ЗАВТРАК:</u>	Картофель отварной в молоке	150	3,88	5,25	23,02	187,65
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витамины"	200	0,00	0,00	23,17	122,65

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
<b>ТОГО ЗА ЗАВТРАК::</b>			<b>550</b>	<b>15,82</b>	<b>13,90</b>	<b>84,49</b>	<b>719,94</b>
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>550</b>	<b>15,82</b>	<b>13,90</b>	<b>84,49</b>	<b>719,94</b>
День 3							
12	<u>ЗАВТРАК:</u>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
12	<u>ЗАВТРАК:</u>	Котлеты мясные припущенные	70	9,45	6,75	9,62	166,45
55	<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша ячневая вязкая	150	4,00	7,13	26,12	217,15
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	28,87	150,65
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
<b>ТОГО ЗА ЗАВТРАК::</b>			<b>580</b>	<b>17,65</b>	<b>14,99</b>	<b>105,58</b>	<b>823,00</b>
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>580</b>	<b>17,65</b>	<b>14,99</b>	<b>105,58</b>	<b>823,00</b>
День 4							
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,54	1,98	6,79	79,69
15	<u>ЗАВТРАК:</u>	Котлеты рыбные	80	10,01	1,51	10,68	129,01
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Картофельное пюре	150	2,63	5,50	17,40	162,65
3	<u>ЗАВТРАК:</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	18,77	107,65
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
<b>ТОГО ЗА ЗАВТРАК::</b>			<b>550</b>	<b>16,77</b>	<b>9,51</b>	<b>81,04</b>	<b>673,10</b>
<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>550</b>	<b>16,77</b>	<b>9,51</b>	<b>81,04</b>	<b>673,10</b>
День 5							
6	<u>ЗАВТРАК:</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,40	0,07	5,14	56,29
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Жаркое по-домашнему	230	23,30	20,80	18,65	387,27
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	26,87	143,65
9	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	<u>ТОГО ЗА ЗАВТРАК::</u>		550	27,70	21,59	78,06	781,31
	<u>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</u>		550	27,70	21,59	78,06	781,31
день 6							
06	<u>ЗАВТРАК:</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	60	0,29	0,04	4,67	52,69
05	<u>ЗАВТРАК:</u>	Курица в соусе томатном	80	8,16	8,10	6,23	162,85
37	<u>ЗАВТРАК:</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,13	6,54	34,67	258,53
19	<u>ЗАВТРАК:</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	23,17	122,65
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	<u>ТОГО ЗА ЗАВТРАК::</u>		550	19,07	15,19	96,14	790,82
	<u>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</u>		550	19,07	15,19	96,14	790,82
день 7							
2	<u>ЗАВТРАК:</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,54	1,98	6,79	79,69
70	<u>ЗАВТРАК:</u>	Плов из отварного мяса	230	14,90	14,67	42,57	394,62
07	<u>ЗАВТРАК:</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	26,87	143,65
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	<u>ТОГО ЗА ЗАВТРАК::</u>		550	19,44	17,37	103,63	812,06
	<u>ТОГО ЗА ДЕНЬ:</u>		550	19,44	17,37	103,63	812,06
день 8							
12	<u>ЗАВТРАК:</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	13,57	94,65
04	<u>ЗАВТРАК:</u>	Птица отварная	70	14,85	10,26	4,13	200,65
91	<u>ЗАВТРАК:</u>	Макаронные изделия отварные	150	4,71	0,56	27,97	168,40
12	<u>ЗАВТРАК:</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	23,87	128,65

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК::		<u>580</u>	<u>23,76</u>	<u>11,74</u>	<u>96,94</u>	<u>786,45</u>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<u>580</u>	<u>23,76</u>	<u>11,74</u>	<u>96,94</u>	<u>786,45</u>
ень 9							
06	<u>ЗАВТРАК:</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	60	0,40	0,07	5,14	56,29
35	<u>ЗАВТРАК:</u>	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	80	18,53	18,65	14,65	333,26
73	<u>ЗАВТРАК:</u>	Картофель отварной	150	2,38	5,13	19,65	166,40
19	<u>ЗАВТРАК:</u>	Напиток с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	23,17	122,65
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК::		<u>550</u>	<u>28,80</u>	<u>28,36</u>	<u>94,00</u>	<u>872,70</u>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<u>550</u>	<u>28,80</u>	<u>28,36</u>	<u>94,00</u>	<u>872,70</u>
ень 10							
2	<u>ЗАВТРАК:</u>	Салат из свеклы отварной	60	0,54	1,98	6,79	79,69
81	<u>ЗАВТРАК:</u>	Котлеты мясные	80	12,82	12,60	14,07	253,57
95	<u>ЗАВТРАК:</u>	Рагу из овощей	150	2,50	6,68	14,40	160,15
42	<u>ЗАВТРАК:</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	31,97	164,25
09	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	13,79	99,85
	<u>ЗАВТРАК:</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	1,52	0,16	13,61	94,25
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК::		<u>550</u>	<u>19,80</u>	<u>21,94</u>	<u>94,63</u>	<u>851,76</u>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<u>550</u>	<u>19,80</u>	<u>21,94</u>	<u>94,63</u>	<u>851,76</u>