

СОГЛАСОВАНО

*Ильичева С.А.*

должность) *директор*

ИО) *С.И.*

дата)



УТВЕРЖДАЮ:  
ООО "Общественного питания"

Фомин А.М.

*А.М. Фомин*



Меню приготавливаемых блюд

категория: Мл. школьники (Завтрак)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
день 1							
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00
67	<u>ЗАВТРАК</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	70	12,02	12,83	2,45	173,25
91	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
07	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	21,46	14,23	72,48	505,63
ТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	21,46	14,23	72,48	505,63
день 2							
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	50	0,40	0,05	1,25	7,00
05	<u>ЗАВТРАК</u>	Курица в соусе томатном	70	7,93	7,87	2,40	112,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
74	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофель отварной в молоке	130	4,03	5,46	20,02	145,60
19	<u>ЗАВТРАК</u>	Напиток с витаминами "Валетек	200	0,00	0,00	19,40	75,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Классные Витаминки"	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	500	15,86	13,90	62,93	438,40
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,86	13,90	62,93	438,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
день 3							
12	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
12	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132,00
55	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша ячневая вязкая	130	4,16	7,41	23,24	176,28
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	18,86	16,03	84,51	557,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	18,86	16,03	84,51	557,08
день 4							
0	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
45	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,10
29	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
93	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	16,81	10,46	59,95	402,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,81	10,46	59,95	402,00
день 5							
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
69	<u>ЗАВТРАК</u>	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54
07	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	28,19	21,92	59,96	551,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	28,19	21,92	59,96	551,34
день 6							
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	50	0,40	0,05	1,25	7,00
05	<u>ЗАВТРАК</u>	Курица в соусе томатном	70	7,93	7,87	2,40	112,00
37	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31
		Напиток с витаминами "Валетек					
19	<u>ЗАВТРАК</u>	Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,24	15,24	75,04	512,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,24	15,24	75,04	512,11
день 7							
2	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
70	<u>ЗАВТРАК</u>	Плов из отварного мяса	200	15,12	14,88	39,36	352,00
		Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,87	18,35	86,52	591,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,87	18,35	86,52	591,30

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8							
12	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
04	<u>ЗАВТРАК</u>	Птица отварная	70	16,50	11,40	0,40	170,00
01	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
12	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	<b>Итого за ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>25,59</b>	<b>12,90</b>	<b>75,32</b>	<b>522,38</b>
	<b>Итого за ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>25,59</b>	<b>12,90</b>	<b>75,32</b>	<b>522,38</b>
День 9							
06	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00
35	<u>ЗАВТРАК</u>	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	70	9,91	9,97	5,82	152,72
73	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,50
19	<u>ЗАВТРАК</u>	Напиток с витаминами "Валетек	200	0,00	0,00	19,40	75,00
09	<u>ЗАВТРАК</u>	Классные Витаминки"	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	500	16,43	15,92	63,49	462,02
	<b>Итого за ЗАВТРАК:</b>		<b>500</b>	<b>16,43</b>	<b>15,92</b>	<b>63,49</b>	<b>462,02</b>
	<b>Итого за ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>16,43</b>	<b>15,92</b>	<b>63,49</b>	<b>462,02</b>
День 10							
2	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
81	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	70	12,46	12,25	10,01	200,20
95	<u>ЗАВТРАК</u>	Рагу из овощей	130	2,60	6,95	11,05	117,00
42	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
109	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной 0	<u>30</u>	1,98	0,36	10,02	52,20
1	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	<u>20</u>	1,52	0,16	9,84	46,60
<u>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</u>			<u>500</u>	<u>19,75</u>	<u>22,63</u>	<u>73,32</u>	<u>577,10</u>
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</u>			<u>500</u>	<u>19,75</u>	<u>22,63</u>	<u>73,32</u>	<u>577,10</u>