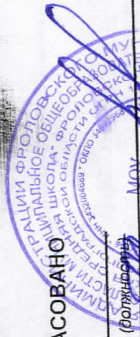


УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
(должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна  
(ФИО)

/Е.А. Мордвинцева/  
(подпись)

01.10.2022



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОУ "Краснолиповская СШ"

Тимофеева Татьяна Владимировна  
(подпись)

Т.В. Тимофеева

01.10.2022

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром) (с рисом)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,3	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>15,27</b>	<b>18,68</b>	<b>77,96</b>	<b>633,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>15,27</b>	<b>18,68</b>	<b>77,96</b>	<b>633,36</b>	
<b>День 2</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229	291
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17,48</b>	<b>8,47</b>	<b>43,46</b>	<b>413,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>17,48</b>	<b>43,46</b>	<b>413,76</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тертелеги 2-й вариант (с рисом)	90	6,10	6,79	7,72	116,18	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Соус томатный	40	0,55	1,96	1,72	31,76	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,12</b>	<b>19,66</b>	<b>43,27</b>	<b>513,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>15,12</b>	<b>19,66</b>	<b>43,27</b>	<b>513,04</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175
	Сыр (порциями)(Российский)	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,61</b>	<b>19,46</b>	<b>61,72</b>	<b>577,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>15,61</b>	<b>19,46</b>	<b>61,72</b>	<b>577,34</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>25,38</b>	<b>21,55</b>	<b>60</b>	<b>628,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>25,38</b>	<b>21,55</b>	<b>60</b>	<b>628,48</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов (из птицы)	150	10,77	10,05	13,03	186	289
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,84</b>	<b>11,91</b>	<b>30,78</b>	<b>390,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>16,84</b>	<b>11,91</b>	<b>30,78</b>	<b>390,24</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,67	6,57	12,10	152,38	492
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17,78</b>	<b>16,24</b>	<b>45,09</b>	<b>497,96</b>	<b>497,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
День 8	КАША вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Булгурод с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,3	Н
	Чай с лимонном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>15,39</b>	<b>18,98</b>	<b>69,08</b>	<b>602,48</b>	<b>602,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
День 9	Тфетели 2-й вариант (с рисом)	90	6,10	6,79	7,72	116,18	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Соус томатный	40	0,55	1,96	1,72	31,76	Н
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>17,48</b>	<b>16,3</b>	<b>55,74</b>	<b>535,9</b>	<b>535,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
День 10	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами	150	13,07	11,57	12,90	208	292
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>610</b>	<b>22,36</b>	<b>16,33</b>	<b>48,51</b>	<b>527,2</b>	<b>527,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>РЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		<b>539</b>	<b>17,52</b>	<b>16,57</b>	<b>54,50</b>	<b>532,81</b>	