

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ "Красноглипковская СШ"

(подпись)

Тимофеева Татьяна Владимировна

01.10.2022



УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель

(подпись)

Мордвинцева Екатерина Александровна

(Ф/И/О)

/Е.А. Мордвинцева/

01.10.2022



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром) (из риса) (из риса)	250	6,83	12,32	60,15	379,55	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	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,64	21,14	89,99	709,27	709,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,71	
	Плов из птицы или кролика	200	16,94	10,46	35,74	305,34	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	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,71	11,08	52,39	490,1	490,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	21,71	11,08	52,39	490,1	490,1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант (с рисом)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	128
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,29	21,75	47,30	552,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175
	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	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,71	21,52	79,22	670,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260	294
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	331
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	27,00	24,21	68,20	691,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов (из птицы)	200	14,36	13,40	17,38	248	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,43	15,26	35,13	452,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,67	6,57	12,10	152,38	492
	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	128
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	18,82	19,54	49,98	556,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	18,82	19,54	49,98	556,35	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,9	175
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,3	
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,02	21,75	80,71	679,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	17,02	21,75	80,71	679,76	
День 9							
ЗАВТРАК	Тфетели 2-й вариант (с рисом)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Соус томатный	30	0,41	1,47	1,29	23,82	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,11	17,72	62,26	580,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	19,11	17,72	62,26	580,01	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,71	
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами	200	17,42	15,42	17,20	277,34	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,55	19,66	39,63	534,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	26,55	19,66	39,63	534,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5610	200,97	192,36	607,32	5915,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		561	20,10	19,24	60,73	591,56	