

СОГЛАСОВАНО:

Заказчик:

МБОУ "СОШ № 29

Директор: Большакова Л.В.



(подпись)

М.П.

2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнитель:

ООО "Школьное питание"

Директор: Фарвазтденова М.И.



(подпись)

М.П.

" 01 " 09 2023г.

**Десятидневное меню приготовляемых блюд**

**МБОУ СОШ № 29**

**осень, зима, весна**

**2023-2024 г.**

**возраст 12-18 лет**

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак       | Помидор свежий порционный          | 70        | 0,77             | 0,14  | 3,5      | 16,1                    | 431,05      |
|               | Каша деревенская гречневая с мясом | 200       | 16,4             | 25,82 | 24,08    | 393,09                  | 958         |
|               | Чай с молоком сгущенным            | 200       | 1,47             | 1,53  | 10,14    | 60,12                   | 350,03      |
|               | Батон белый                        | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,05    | 129,5                   | 588         |
|               | Хлеб ржаной                        | 32        | 2,11             | 0,38  | 10,69    | 54,66                   | 583,02      |
|               | Итого за завтрак                   | 552       | 24,6             | 29,37 | 73,46    | 653,47                  |             |
| Обед          | Огурец свежий порционный           | 100       | 0,8              | 0,1   | 2,7      | 14                      | 428,04      |
|               | Суп "Волна"                        | 250       | 4,26             | 6,01  | 13,74    | 125,43                  | 524,01      |
|               | Котлета домашняя паровая           | 100       | 5,56             | 11,43 | 12,63    | 222,22                  | 753         |
|               | Горошница - пюре                   | 180       | 11,72            | 4,94  | 29,11    | 207,56                  | 265         |
|               | Напиток из шиповника               | 200       | 0,68             | 0,28  | 19,64    | 96,72                   | 376         |
|               | Хлеб пшеничный                     | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 164,08                  | 583,01      |
|               | Хлеб ржаной.                       | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 68,32                   | 583,03      |
|               | Итого за Обед                      | 940       | 30,98            | 23,8  | 125,62   | 898,33                  |             |
| полдник       | Мандарины свежие                   | 110       | 0,69             | 0,21  | 12,31    | 50,6                    | 563         |
|               | Булочка Ежик                       | 50        | 4,6              | 5,39  | 30,43    | 188,62                  | 205         |
|               | Молоко свежее                      | 200       | 5,8              | 5     | 9,6      | 106,6                   | 369         |
|               | Итого за полдник                   | 360       | 11,09            | 10,6  | 52,34    | 345,82                  |             |
| Итого за день |                                    | 1 852     | 66,67            | 63,77 | 251,42   | 1897,62                 |             |

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|               |                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| завтрак       | Гуляш из курицы с луком       | 90        | 10               | 5,06  | 2,45     | 114,29                     | 513            |
|               | Гарнир Рис отварной с зеленью | 180       | 4,37             | 5,96  | 43,87    | 246,59                     | 16,02          |
|               | Чай Братский                  | 200       | 2,61             | 2,55  | 13,99    | 89,68                      | 346            |
|               | Масло сливочное порционное    | 10        | 0,08             | 6,38  | 0,12     | 58,19                      | 967,01         |
|               | Батон белый                   | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,05    | 129,5                      | 588            |
|               | Хлеб ржаной                   | 32        | 2,11             | 0,38  | 10,69    | 54,66                      | 583,02         |
|               | Итого за завтрак              | 562       | 23,02            | 21,83 | 96,17    | 692,91                     |                |
| Обед          | Помидор свежий порционный     | 100       | 1,1              | 0,2   | 5        | 23                         | 431,05         |
|               | Борщ "Вегетарианский"         | 250       | 1,74             | 2,59  | 6,92     | 55,87                      | 506            |
|               | Тефтели мясные в соусе        | 60/50     | 6,83             | 12,86 | 10,73    | 185,35                     | 73,06          |
|               | Макароны отварные (рожки)     | 180       | 6,04             | 9,06  | 22,8     | 188,09                     | 268,01         |
|               | Сок фруктовый                 | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                         | 382            |
|               | Хлеб пшеничный                | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 164,08                     | 583,01         |
|               | Хлеб ржаной.                  | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 68,32                      | 583,03         |
|               | Итого за Обед                 | 950       | 24,67            | 25,95 | 113,45   | 776,71                     |                |
| полдник       | Яблоки свежие                 | 110       | 0,21             | 0,4   | 16,78    | 59,4                       | 565,01         |
|               | Булочка Домашняя              | 50        | 4,46             | 5,57  | 27,12    | 143,12                     | 203            |
|               | Кефир                         | 200       | 5,8              | 5     | 8        | 100,2                      | 352            |
|               | Итого за полдник              | 360       | 10,47            | 10,97 | 51,9     | 302,72                     |                |
| Итого за день |                               | 1 872     | 58,16            | 58,75 | 261,52   | 1772,34                    |                |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

| Понедельник      |                                  | Понедельник |                  | Понедельник |          | Понедельник             |             |
|------------------|----------------------------------|-------------|------------------|-------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда               | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                                  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы |                         |             |
| завтрак          |                                  |             |                  |             |          |                         |             |
|                  | Каша пшеничная молочная с маслом | 200         | 7,09             | 10,48       | 32,63    | 211,11                  | 383         |
|                  | Запеканка "Нежная" с творогом    | 60          | 6,08             | 4,28        | 14,41    | 120,22                  | 156         |
|                  | Молоко сгущенное                 | 10          | 0,68             | 0,75        | 5,05     | 29,64                   | 473         |
|                  | Какао с молоком                  | 200         | 4,06             | 3,78        | 15,46    | 112,6                   | 340,01      |
|                  | Батон белый                      | 50          | 3,85             | 1,5         | 25,05    | 129,5                   | 588         |
|                  | Хлеб ржаной                      | 32          | 2,11             | 0,38        | 10,69    | 54,66                   | 583,02      |
| Итого за завтрак |                                  | 552         | 23,87            | 21,17       | 103,29   | 657,73                  |             |
| Обед             |                                  |             |                  |             |          |                         |             |
|                  | Огурец св. с горошком            | 100         | 1,64             | 8,92        | 3,95     | 102,12                  | 431,09      |
|                  | Суп крестьянский со сметаной     | 250         | 2,02             | 6,47        | 9,74     | 101,23                  | 527,01      |
|                  | Жаркое по - домашнему            | 280         | 17,34            | 17,21       | 34,23    | 353,62                  | 42,01       |
|                  | Компот из сухофруктов            | 200         | 0,23             |             | 16,42    | 67,1                    | 364         |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 70          | 5,32             | 0,56        | 34,44    | 164,08                  | 583,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                     | 40          | 2,64             | 0,48        | 13,36    | 68,32                   | 583,03      |
| Итого за Обед    |                                  | 940         | 29,19            | 33,64       | 112,14   | 856,47                  |             |
| полдник          |                                  |             |                  |             |          |                         |             |
|                  | Яблоки свежие                    | 110         | 0,21             | 0,4         | 16,78    | 59,4                    | 565,01      |
|                  | Пирожок с картофелем             | 50          | 3,57             | 7,15        | 22,05    | 166,77                  | 229         |
|                  | Снежок                           | 200         | 5,4              | 5           | 21,6     | 153                     | 381         |
| Итого за полдник |                                  | 360         | 9,18             | 12,55       | 60,43    | 379,17                  |             |
| Итого за день    |                                  | 1 852       | 62,24            | 67,36       | 275,86   | 1893,37                 |             |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|---------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|               |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| завтрак       | Биточки рыбные Одиссея       | 70        | 9,33             | 11,01 | 8,69     | 189,89                     | 127,01         |
|               | Соус Томат                   | 50        | 0,42             | 1,63  | 2,09     | 24,71                      | 492            |
|               | Картофельное пюре            | 150       | 3,1              | 4,78  | 20,27    | 118,3                      | 252            |
|               | Чай Витаминный               | 200       | 0,54             | 0,19  | 14,97    | 70,09                      | 350,07         |
|               | Батон белый                  | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,05    | 129,5                      | 588            |
|               | Хлеб ржаной                  | 32        | 2,11             | 0,38  | 10,69    | 54,66                      | 583,02         |
|               | Итого за завтрак             | 552       | 19,35            | 19,49 | 81,76    | 587,15                     |                |
| Обед          | Помидор свежий порционный    | 100       | 1,1              | 0,2   | 5        | 23                         | 431,05         |
|               | Рассольник Ленинградский     | 250       | 2,3              | 5,8   | 16,12    | 122,04                     | 534,02         |
|               | Гуляш мясной                 | 100       | 12               | 13,25 | 7        | 190,47                     | 91,01          |
|               | Макароны с зеленью(регатоны) | 180       | 6,3              | 5,02  | 41,99    | 119,14                     | 402,02         |
|               | Сок фруктовый                | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                         | 382            |
|               | Хлеб пшеничный               | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 164,08                     | 583,01         |
|               | Хлеб ржаной.                 | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 68,32                      | 583,03         |
|               | Итого за Обед                | 940       | 30,66            | 25,51 | 138,11   | 779,05                     |                |
| полдник       | Мандарины свежие             | 110       | 0,69             | 0,21  | 12,31    | 50,6                       | 563            |
|               | Коржик Молочный              | 50        | 3,47             | 5,44  | 33,25    | 195,91                     | 215            |
|               | Молоко свежее                | 200       | 5,8              | 5     | 9,6      | 106,6                      | 369            |
|               | Итого за полдник             | 360       | 9,96             | 10,65 | 55,16    | 353,11                     |                |
| Итого за день |                              | 1 852     | 59,97            | 55,65 | 275,03   | 1719,31                    |                |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак          |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Шницель мясной                       | 90        | 14,13            | 14,55 | 17,16    | 253,01                  | 52,03       |
|                  | Гарнир Рис Цветной                   | 180       | 4,32             | 4,74  | 38,94    | 215,28                  | 204         |
|                  | Чай с лимоном                        | 200/5     | 0,24             | 0,06  | 10,51    | 43,13                   | 347         |
|                  | Батон белый                          | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,05    | 129,5                   | 588         |
|                  | Хлеб ржаной                          | 32        | 2,11             | 0,38  | 10,69    | 54,66                   | 583,02      |
| Итого за завтрак |                                      | 557       | 24,65            | 21,23 | 102,35   | 695,58                  |             |
| Обед             |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Салат Нежность (морковь,зел.горошек) | 100       | 1,7              | 8,91  | 8        | 110,83                  | 443         |
|                  | Щи из св. капусты с картофелем       | 250       | 1,99             | 5,16  | 8,59     | 84,56                   | 549,02      |
|                  | Печень в сметанном соусе             | 100       | 10               | 8,24  | 12       | 148,45                  | 453         |
|                  | Картофель тушеный с луком            | 180       | 3,14             | 8,29  | 23,47    | 180,44                  | 248         |
|                  | Сок фруктовый                        | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      | 382         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 164,08                  | 583,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                         | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 68,32                   | 583,03      |
| Итого за Обед    |                                      | 940       | 25,79            | 31,84 | 120,06   | 848,68                  |             |
| полдник          |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
|                  | Яблоки свежие                        | 115       | 0,22             | 0,41  | 17,54    | 62,1                    | 565,01      |
|                  | Булочка Веснушка                     | 50        | 4,08             | 5,24  | 26,45    | 169,27                  | 665         |
|                  | Кефир                                | 200       | 5,8              | 5     | 8        | 100,2                   | 352         |
| Итого за полдник |                                      | 365       | 10,1             | 10,65 | 51,99    | 331,57                  |             |
| Итого за день    |                                      | 1 862     | 60,54            | 63,72 | 274,4    | 1875,83                 |             |

(лист 6)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак          | Макароны с сыром(регатоны)      | 200       | 11,08            | 16,17 | 34,89    | 321,67                  | 25,03       |
|                  | Омлет                           | 70        | 6,87             | 8,13  | 1,19     | 105,74                  | 648         |
|                  | Какао с молоком                 | 200       | 4,06             | 3,78  | 15,46    | 112,6                   | 340,01      |
|                  | Масло сливочное порционное      | 10        | 0,08             | 6,38  | 0,12     | 58,19                   | 967,01      |
|                  | Батон белый                     | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,05    | 129,5                   | 588         |
|                  | Хлеб ржаной                     | 32        | 2,11             | 0,38  | 10,69    | 54,66                   | 583,02      |
| Итого за завтрак |                                 | 562       | 28,05            | 36,34 | 87,4     | 782,36                  |             |
| Обед             | Помидор свежий порционный       | 100       | 1,1              | 0,2   | 5        | 23                      | 431,05      |
|                  | Суп гороховый                   | 250       | 5,38             | 5,55  | 14,4     | 140,83                  | 533         |
|                  | Ежики в томатно-сметанном соусе | 70/30     | 10,62            | 13,6  | 9,84     | 200,47                  | 41          |
|                  | Гарнир гречка с овощами         | 180       | 6,17             | 7,56  | 26,4     | 197,88                  | 223         |
|                  | Сок фруктовый                   | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      | 382         |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 164,08                  | 583,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                    | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 68,32                   | 583,03      |
|                  | Итого за Обед                   |           | 940              | 32,23 | 28,15    | 123,64                  | 886,58      |
| полдник          | Мандарины свежие                | 110       | 0,69             | 0,21  | 12,31    | 50,6                    | 563         |
|                  | Пирожок с картофелем            | 50        | 3,57             | 7,15  | 22,05    | 166,77                  | 229         |
|                  | Молоко свежее                   | 200       | 5,8              | 5     | 9,6      | 106,6                   | 369         |
|                  | Итого за полдник                |           | 360              | 10,06 | 12,36    | 43,96                   | 323,97      |
| Итого за день    |                                 | 1 862     | 70,34            | 76,85 | 255      | 1992,91                 |             |

| Прием пищи       |  | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |  |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак          |  |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                  |  | Котлета домашняя паровая           | 80        | 4,44             | 9,14  | 10,11    | 177,78                  | 753         |
|                  |  | Соус Томат                         | 40        | 0,34             | 1,3   | 1,67     | 19,77                   | 492         |
|                  |  | Гарнир Рис отварной с зеленью      | 150       | 3,64             | 4,97  | 36,56    | 205,49                  | 16,02       |
|                  |  | Чай с молоком                      | 200       | 3,09             | 3,05  | 14,76    | 99,29                   | 349         |
|                  |  | Батон белый                        | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,05    | 129,5                   | 588         |
|                  |  | Хлеб ржаной                        | 32        | 2,11             | 0,38  | 10,69    | 54,66                   | 583,02      |
| Итого за завтрак |  |                                    | 552       | 17,47            | 20,34 | 98,84    | 686,49                  |             |
| Обед             |  |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                  |  | Помидор свежий порционный          | 100       | 1,1              | 0,2   | 5        | 23                      | 431,05      |
|                  |  | Суп картофельный со сметаной       | 250       | 2,28             | 5,35  | 15,32    | 114,21                  | 526         |
|                  |  | Рагу овощное с мясом               | 280       | 13,07            | 28,84 | 54,02    | 489                     | 79          |
|                  |  | Компот из вишни, смородина, яблоко | 200       | 0,21             | 0,07  | 12,57    | 53,9                    | 869,13      |
|                  |  | Хлеб пшеничный                     | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 164,08                  | 583,01      |
|                  |  | Хлеб ржаной.                       | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 68,32                   | 583,03      |
| Итого за Обед    |  |                                    | 940       | 24,62            | 35,5  | 134,71   | 912,51                  |             |
| полдник          |  |                                    |           |                  |       |          |                         |             |
|                  |  | Яблоки свежие                      | 110       | 0,21             | 0,4   | 16,78    | 59,4                    | 565,01      |
|                  |  | Булочка с повидлом                 | 50        | 3,57             | 3,89  | 33,19    | 182,03                  | 776,01      |
|                  |  | Кефир                              | 200       | 5,8              | 5     | 8        | 100,2                   | 352         |
| Итого за полдник |  |                                    | 360       | 9,58             | 9,29  | 57,97    | 341,63                  |             |
| Итого за день    |  |                                    | 1 852     | 51,67            | 65,13 | 291,52   | 1940,63                 |             |

|                  |                              | педеля: 2 |                  | День: среда |          |                         |             |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |             |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                              |           | Белки            | Жиры        | Углеводы |                         |             |
| завтрак          |                              |           |                  |             |          |                         |             |
|                  | Огурец свежий порционный     | 70        | 0,56             | 0,07        | 1,89     | 9,8                     | 428,04      |
|                  | Курица тушенная с картофелем | 200       | 11               | 11,96       | 18,57    | 243,23                  | 110         |
|                  | Сок фруктовый                | 200       | 1                | 0,2         | 20,2     | 92                      | 382         |
|                  | Батон белый                  | 50        | 3,85             | 1,5         | 25,05    | 129,5                   | 588         |
|                  | Хлеб ржаной                  | 32        | 2,11             | 0,38        | 10,69    | 54,66                   | 583,02      |
| Итого за завтрак |                              | 552       | 18,52            | 14,11       | 76,4     | 529,19                  |             |
| Обед             |                              |           |                  |             |          |                         |             |
|                  | Помидор свежий порционный    | 100       | 1,1              | 0,2         | 5        | 23                      | 431,05      |
|                  | Борщ с картофелем, сметаной  | 250       | 2,25             | 5,24        | 15,25    | 112,73                  | 510,03      |
|                  | Плов со свининой             | 280       | 18,34            | 29,4        | 56,13    | 561,04                  | 63,03       |
|                  | Компот из сухофруктов        | 200       | 0,23             |             | 16,42    | 67,1                    | 364         |
|                  | Хлеб пшеничный               | 70        | 5,32             | 0,56        | 34,44    | 164,08                  | 583,01      |
| Хлеб ржаной.     |                              | 40        | 2,64             | 0,48        | 13,36    | 68,32                   | 583,03      |
| Итого за Обед    |                              | 940       | 29,88            | 35,88       | 140,6    | 996,27                  |             |
| полдник          |                              |           |                  |             |          |                         |             |
|                  | Апельсин свежий              | 110       | 1,04             | 0,13        | 12,93    | 51,7                    | 558,01      |
|                  | Коржик Молочный              | 50        | 3,47             | 5,44        | 33,25    | 195,91                  | 215         |
|                  | Снежок                       | 200       | 5,4              | 5           | 21,6     | 153                     | 381         |
| Итого за полдник |                              | 360       | 9,91             | 10,57       | 67,78    | 400,61                  |             |
| Итого за день    |                              | 1 852     | 58,31            | 60,56       | 284,78   | 1926,07                 |             |

| Прием пищи    | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак       | Каша рисовая молочная с маслом                | 200       | 5,03             | 9,66  | 30,69    | 230,23                  | 306         |
|               | Суфле "Воздушное" творожное                   | 60        | 9,25             | 5,73  | 10,24    | 127,37                  | 171         |
|               | Молоко сгущенное                              | 10        | 0,68             | 0,75  | 5,05     | 29,64                   | 473         |
|               | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19             | 0,05  | 10,04    | 41,33                   | 350         |
|               | Батон белый                                   | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,05    | 129,5                   | 588         |
|               | Хлеб ржаной                                   | 32        | 2,11             | 0,38  | 10,69    | 54,66                   | 583,02      |
|               | Итого за завтрак                              | 552       | 21,11            | 18,07 | 91,76    | 612,73                  |             |
| Обед          | Помидор свежий с маслом растительным, зеленью | 100       | 1,06             | 4,6   | 4,84     | 61,95                   | 431,01      |
|               | Свекольник со сметаной.                       | 250       | 2,03             | 7,27  | 11,93    | 117,18                  | 542,04      |
|               | Тефтели рыбацкие                              | 100       | 13,78            | 5,29  | 5,57     | 133,82                  | 121,01      |
|               | Картофельное пюре                             | 180       | 3,72             | 5,74  | 24,32    | 141,96                  | 252         |
|               | Компот из облепихи                            | 200       | 0,38             | 1,46  | 12,01    | 62,12                   | 376,03      |
|               | Хлеб пшеничный                                | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 164,08                  | 583,01      |
|               | Хлеб ржаной.                                  | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 68,32                   | 583,03      |
|               | Итого за Обед                                 | 940       | 28,93            | 25,4  | 106,47   | 749,43                  |             |
| полдник       | Мандарины свежие                              | 110       | 0,69             | 0,21  | 12,31    | 50,6                    | 563         |
|               | Булочка Ванильная                             | 50        | 4,15             | 3,76  | 28,15    | 163,07                  | 281         |
|               | Молоко свежее                                 | 200       | 5,8              | 5     | 9,6      | 106,6                   | 369         |
|               | Итого за полдник                              | 360       | 10,64            | 8,97  | 50,06    | 320,27                  |             |
| Итого за день |                                               | 1 852     | 60,68            | 52,44 | 248,29   | 1682,43                 |             |

| Прием пищи       |  | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|---------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |  |                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак          |  |                           |           |                  |       |          |                         |             |
|                  |  | Котлета Мамина            | 70        | 8,8              | 10,5  | 8,34     | 189,88                  | 991,03      |
|                  |  | Соус Томат                | 50        | 0,42             | 1,63  | 2,09     | 24,71                   | 492         |
|                  |  | Макароны отварные (рожки) | 150       | 5,03             | 7,55  | 19       | 156,74                  | 268,01      |
|                  |  | Чай Вишневый              | 200       | 0,28             | 0,09  | 10,99    | 45,93                   | 350,08      |
|                  |  | Батон белый               | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,05    | 129,5                   | 588         |
|                  |  | Хлеб ржаной               | 32        | 2,11             | 0,38  | 10,69    | 54,66                   | 583,02      |
| Итого за завтрак |  |                           | 552       | 20,49            | 21,65 | 76,16    | 601,42                  |             |
| Обед             |  |                           |           |                  |       |          |                         |             |
|                  |  | Огурец свежий порционный  | 100       | 0,8              | 0,1   | 2,7      | 14                      | 428,04      |
|                  |  | Суп овощной со сметаной   | 250       | 2,08             | 5,22  | 10,59    | 93,43                   | 528,02      |
|                  |  | Ёжики кур с овощами       | 100       | 14,26            | 5,53  | 7,68     | 134,58                  | 98          |
|                  |  | Гарнир каша гречка вязкая | 180       | 5,3              | 6,65  | 23,18    | 173,82                  | 253         |
|                  |  | Сок фруктовый             | 200       | 1                | 0,2   | 20,2     | 92                      | 382         |
|                  |  | Хлеб пшеничный            | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44    | 164,08                  | 583,01      |
|                  |  | Хлеб ржаной.              | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 68,32                   | 583,03      |
| Итого за Обед    |  |                           | 940       | 31,4             | 18,74 | 112,15   | 740,23                  |             |
| полдник          |  |                           |           |                  |       |          |                         |             |
|                  |  | Яблоки свежие             | 115       | 0,22             | 0,41  | 17,54    | 62,1                    | 565,01      |
|                  |  | Булочка дорожная          | 50        | 3,72             | 7,17  | 24,02    | 174,6                   | 203,02      |
|                  |  | Кефир                     | 200       | 5,8              | 5     | 8        | 100,2                   | 352         |
| Итого за полдник |  |                           | 365       | 9,74             | 12,58 | 49,56    | 336,9                   |             |
| Итого за день    |  |                           | 1 857     | 61,63            | 52,97 | 237,87   | 1678,55                 |             |

|                            |        |         |         |         |          |  |
|----------------------------|--------|---------|---------|---------|----------|--|
| Итого за период            | 37 105 | 1263,66 | 1232,53 | 5257,53 | 36560,49 |  |
| Среднее значение за период |        | 63,2    | 61,6    | 262,9   | 1828     |  |

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_