



СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(ФИО)
(дата)

ИП Горбулин В.В.

В.В. Горбулин

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет январь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	250	10,90	10,25	40,75	360,53	187
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	32,16	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,74	19,13	94,41	681,03	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Суп Минестроне	250	4,33	5,27	11,27	152,15	143
	Ризотто со свининой и овощами	280	20,58	20,27	68,68	510,88	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,24	32,1	123,05	945,17	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	57,52	59,1	268,62	1956,6	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,30	19,04	49,62	405,54	117
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	19,81	19,54	77,11	543,88	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	100	11,82	13,52	11,75	153,52	390.2
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	6,01	42,71	229,68	291
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,44	28,38	132,38	818,82	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,29	8,73	48,67	351,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	59,54	56,65	258,16	1713,74	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	250	10,30	13,45	35,20	305,1	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,90	62	501
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,22	20,66	91,51	646,2
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4.1
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	118,85	131
	Фрикасе из рыбы	100	11,95	9,95	10,05	157,44	342
	Пазля с овощами	180	6,97	11,63	39,99	239,74	58
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,44	31,08	115,1	823,05	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,8	8,01	48,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,46	59,75	254,91	1715,92	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,98	11,95	24,18	205,13	165
	Сэндвич горячий с куриным филе	100	12,00	8,74	46,21	351,11	8
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,24	20,69	77,63	587,08	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,07	5,30	10,50	96	66
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142.3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	11,77	11,02	11,37	199,05	410
	Картофельное пюре	180	8,58	9,12	54,42	302,56	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,65	31,37	120,94	877,33
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1

	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	266,49	555,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	51,01	366,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,54	59,93	249,58	1830,9	
День 5							
ЗАВТРАК	Митбол куриный в томатном соусе	90	11,80	10,75	53,47	191,78	412,1
	Овощи запеченные с сыром	150	7,02	8,98	8,62	282,31	50
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,98	19,97	78,11	548,15	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	2,30	6,80	11,80	130	76
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	3,30	5,25	20,13	111	144,2
	Голубцы ленивые	100	12,91	11,52	9,06	198,54	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	33,23	31,43	134,39	908,05	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,27	7,76	45,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	60,48	59,16	257,95	1722,41	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	250	10,13	3,80	36,95	231,43	70
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,90	62	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,78	20,48	84,54	658,07	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем курином бульоне со сметаной	250	2,92	5,18	12,27	112,6	128,1
	Курица паприкаш	100	10,43	11,35	2,45	157,85	405
	Макаронные изделия отварные	180	10,97	6,49	52,66	289,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,65	29,58	110,48	842,27	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,54	7,87	51,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,97	57,93	246,18	1830,74	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	140	11,54	11,57	21,02	258,85	302
	Фрукт свежий, сезонный	250	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	18,59	16,23	74,19	516,31	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп-лапша на мясном бульоне	250	3,15	5,13	8,65	124,85	157,2
	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	100	11,76	13,76	15,73	214,58	390,1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,75	26,99	111,94	794,26	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,57	7,88	47,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	56,91	51,1	233,78	1589,98	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	8,66	8,61	9,41	121,97	412,1
	Рис отварной с овощами	190	4,50	6,76	35,75	205,43	58
	Булочка дорожная с повидлом	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,15	23,16	91,77	614,08	
ОБЕД	Салат картофельный с цветной капустой	100	1,03	8,28	9,33	101,43	46
	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	250	4,02	5,67	19,60	160,28	144,1
	Рыба под маринадом	100	10,05	6,95	2,14	76,65	343
	Овощи тушеные с картофелем	180	7,98	9,58	38,71	237,6	195,2
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,35	31,26	120,42	811,02	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516,1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,08	9,29	48,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,58	63,71	260,59	1773,56	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	9,03	9,62	48,83	325,05	269
	Бутерброд горячий с куриным филе	60	8,99	3,76	15,83	133,08	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,28	18,1	91,86	655,81	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142,3
	Митбол из индейки в томатном соусе	100	12,92	12,84	10,49	233,8	410

	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	418,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32,31	30,84	114,09	866,05	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	7,96	51,17	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,5	56,9	257,12	1818,51	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,88	14,56	63,35	425,97	296
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	300
	Булочка "Веснушка"	50	4,07	2,61	29,73	157,43	648
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,53	22,92	100,48	690,61	
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4,1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	11,77	11,02	11,37	199,05	410
	Картофельное пюре	180	8,58	9,12	54,42	302,56	429
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,7	31,49	131,35	940,45	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,96	7,93	50,75	325,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,19	62,34	282,58	1956,19	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17610	589,69	586,57	2569,47	17908,55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1761	58,969	58,657	256,947	1790,855	