

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

13.01.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ю.В.Пихидчук



Основное (организованное ) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Крымская школа-гимназия»

(Завтрак,обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы ,г	
<b>неделя 1, день 1</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>690</b>	<b>17,28</b>	<b>23,77</b>	<b>154,74</b>	<b>905,64</b>		
	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ		200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>1100</b>	<b>32,31</b>	<b>29,59</b>	<b>145,63</b>	<b>996,27</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>1790</b>	<b>49,59</b>	<b>53,36</b>	<b>300,37</b>	<b>1901,92</b>		

## 2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
<b>неделя 1, день 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	1,05	14,55	77,70	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>785</b>	<b>26,28</b>	<b>30,74</b>	<b>228,31</b>	<b>959,28</b>		
	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	100	1,30	6,00	6,50	86,83	55	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ		300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ		100	13,08	9,18	2,85	152,00	262	2011	
РИС ОТВАРНОЙ		200	3,41	5,56	35,43	205,40	303	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,10	0,20	20,10	94,70	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>980</b>	<b>25,66</b>	<b>27,34</b>	<b>117,66</b>	<b>830,33</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1765</b>	<b>51,94</b>	<b>58,08</b>	<b>345,97</b>	<b>1789,61</b>				

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
<b>неделя 1, день 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	<b>итого за прием пищи:</b>		<b>700</b>	<b>22,03</b>	<b>21,97</b>	<b>100,89</b>	<b>677,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1000</b>	<b>31,55</b>	<b>39,89</b>	<b>139,56</b>	<b>1044,74</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>53,58</b>	<b>61,85</b>	<b>240,45</b>	<b>1722,42</b>		

## 4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
<b>неделя 1, день 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕН.	135/50	24,80	17,00	24,50	354,90	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,90	2,50	4,00	50,00	386	2011
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>625</b>	<b>30,58</b>	<b>20,24</b>	<b>62,36</b>	<b>552,60</b>	
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011
	ГОРОХОВЫЙ	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268	2011
	КОТЛЕТЫ							
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,47	35,23	165,67	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1090</b>	<b>43,89</b>	<b>41,04</b>	<b>204,92</b>	<b>1373,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1715</b>	<b>74,47</b>	<b>61,28</b>	<b>267,28</b>	<b>1925,67</b>		

## 5 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
<b>неделя 1, день 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,20	94,00	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,28	60,40	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>680</b>	<b>28,33</b>	<b>26,93</b>	<b>107,53</b>	<b>782,10</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	6,89	2,50	61,67	21	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1120</b>	<b>25,40</b>	<b>24,65</b>	<b>153,65</b>	<b>929,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1800</b>	<b>53,73</b>	<b>51,58</b>	<b>261,18</b>	<b>1711,84</b>		

6 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
<b>неделя 2, день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>630</b>	<b>14,52</b>	<b>20,14</b>	<b>116,43</b>	<b>706,15</b>	
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1060</b>	<b>35,31</b>	<b>31,21</b>	<b>228,48</b>	<b>1079,07</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1690</b>	<b>49,83</b>	<b>51,35</b>	<b>344,91</b>	<b>1785,22</b>		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
<b>неделя 2, день 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	к/к	2011	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204	2017	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2011	
	СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>775</b>	<b>25,05</b>	<b>30,39</b>	<b>183,58</b>	<b>770,38</b>		
	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	100	1,33	6,00	6,50	86,83	55	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011	
КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ		100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ		200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011	
<b>Итого за прием пищи :</b>			<b>1000</b>	<b>28,77</b>	<b>127,08</b>	<b>804,50</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1775</b>	<b>53,58</b>	<b>310,67</b>	<b>1574,88</b>				



8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
<b>неделя 2, день 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,70	103,90	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,00	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>680</b>	<b>19,89</b>	<b>24,85</b>	<b>89,31</b>	<b>713,66</b>	
<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011
	БИТОЧКИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,13	6,53	27,07	190,27	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,13	0,20	9,87	46,40	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1000</b>	<b>30,64</b>	<b>37,06</b>	<b>129,47</b>	<b>987,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1680</b>	<b>50,53</b>	<b>61,91</b>	<b>218,78</b>	<b>1700,69</b>		

9 день										
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	неделя 2, день 4	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы				г	г
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71		2017	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331		2017	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303		2017	
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480		2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573		2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574		2021	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		2017	
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>780</b>	<b>24,99</b>	<b>19,88</b>	<b>115,73</b>	<b>726,69</b>				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,17	2,50	14,00	71\70		2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	300	2,55	3,15	20,55	121,65	101		2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,70	14,90	11,30	220,30	294		2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	204		2017	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342		2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к		2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к		2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к		2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>1140</b>	<b>30,84</b>	<b>30,52</b>	<b>197,48</b>	<b>1197,03</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1920</b>	<b>55,83</b>	<b>50,40</b>	<b>313,22</b>	<b>1923,72</b>				

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества		энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы ,г	
<b>неделя 2, день 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,77	8,00	8,67	115,77	55	2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>650</b>	<b>26,05</b>	<b>33,57</b>	<b>77,64</b>	<b>742,03</b>		
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>1085</b>	<b>30,08</b>	<b>30,85</b>	<b>142,74</b>	<b>984,17</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>1735</b>	<b>56,13</b>	<b>64,42</b>	<b>220,38</b>	<b>1726,20</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки, г	жиру, г	углеводы, г	
итого за весь период	549,21	573,38	2823,21	17762,15
среднее значение за период	54,92	57,34	282,32	1776,22
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,09	3,23	15,89	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

возраст детей	завтрак
старше 12 лет	17570

8

Прошито и пронумеровано  
\_\_\_\_\_ листов

\_\_\_\_\_ Духовник О.Г.

