



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Здоровье»	220 ✓	7,72	7,61	42,86	272,65	37
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	8,40	58,28	506
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	2,63	1,54	27,32	131,83	101
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510 ✓</b>	<b>17,65</b>	<b>15,51</b>	<b>78,88</b>	<b>525,76</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный отварной для подарнировки	60 ✓	13,80	0,72	31,98	181,62	329
	Свекольник	200 ✓	1,98	2,44	13,82	85,28	136
	Котлеты или биточки рыбные	100 ✓	15,36	3,14	10,10	130,55	351
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	2,08	2,66	33,51	444
	Макаронные изделия отварные (вариант 2)	150 ✓	5,35	3,33	35,62	197,34	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14	527
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>43,26</b>	<b>12,51</b>	<b>140,38</b>	<b>842,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>60,91</b>	<b>28,02</b>	<b>219,26</b>	<b>1367,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1330</b>	<b>60,91</b>	<b>28,02</b>	<b>219,26</b>	<b>1367,8</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1330</b>	<b>60,91</b>	<b>28,02</b>	<b>219,26</b>	<b>1367,8</b>	

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
27.09.22  
(дата)



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:  
12-18 лет



УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
Ермаков М.М.  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша «Здоровье»	250 ✓	8,77	8,65	48,70	309,83	37
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	8,40	58,28	506
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	3,16	1,85	32,78	158,2	101
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	306
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,23</b>	<b>16,86</b>	<b>90,18</b>	<b>589,31</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный отварной для подарнировки	100 ✓	23,00	1,20	53,30	302,7	329
	Свекольник	250 ✓	2,48	3,05	17,27	106,6	136
	Котлеты или биточки рыбные	100 ✓	15,36	3,14	10,10	130,55	351
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	2,08	2,66	33,51	444
	Макаронные изделия отварные (вариант 2)	180 ✓	6,43	4,00	42,75	236,81	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	13,16	50,14	527
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>54,75</b>	<b>14,37</b>	<b>176,41</b>	<b>1044,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>73,98</b>	<b>31,23</b>	<b>266,59</b>	<b>1633,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1500</b>	<b>73,98</b>	<b>31,23</b>	<b>266,59</b>	<b>1633,67</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1500</b>	<b>73,98</b>	<b>31,23</b>	<b>266,59</b>	<b>1633,67</b>	