



Меню приготавливаемых блюд

Возраст
 ая 7-11 лет
 категори
 я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	18,29	23,53	4,41	302,96	307
	Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	113
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	5,24	23,24	504
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	117
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	22,87	25,74	54,42	543,8	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	70	1,05	3,85	5,88	62,3	51
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5	160
	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	112,5	377
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	2,08	2,66	33,51	444
	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	434
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,24	0,22	11,16	48,1	526
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	21,04	24,74	92,62	679,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	43,91	50,48	147,04	1223,69	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1380	43,91	50,48	147,04	1223,69	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1380	43,91	50,48	147,04	1223,69	



СОГЛАСОВАНО

_____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)



УТВЕРЖДАЮ

_____ (должность)
 Ермаков М.М. (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	20,32	26,14	4,90	336,62	307
	Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	113
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	5,24	23,24	504
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,9	117
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	25,60	28,54	58,16	595,76	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	51
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5	160
	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125	377
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	1,03	2,08	2,66	33,51	444
	Картофельное пюре	200	4,34	6,96	28,98	196,5	434
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,24	0,22	11,16	48,1	526
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	114
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	24,13	29,06	106,92	788,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	49,73	57,60	165,08	1384,42	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1545	49,73	57,60	165,08	1384,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1545	49,73	57,60	165,08	1384,42	