

СОГЛАСОВАНО

Акишрова Н.Н. (подпись)
 _____ (ФИО)
 16.12.22 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | 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

_____ (подпись)
 _____ (ФИО)
 16.12.22 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

_____ (подпись)
 _____ (ФИО)
 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 | 80 | 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 | |