Утверждаю :

Директор _____

Согласовано:

Индивидуальный предприниматель

_____ Г.А. Базиев

Основное (организованное) меню

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Разработано: согласно сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,82	9,74	46,5	288,7	№ 173
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	№ 4
Завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4	62,8	№ 150
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	№ 270
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Итого за завтрак:		520	21,04	25,65	85,95	611,74	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,58	1,57	3,68	29,77	№ 54
Обед	Изделия макаронные отварные	150	6,7	6,73	43,2	259,2	№ 202.1
Обед	Гуляш из куриного филе	80/10	22	9,19	1,34	179,29	№ 322
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Обед	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Обед	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	110	№ 134
Обед	Овощи натуральные/соленые	60	0,8	0,1	2,5	14	№ 112
Итого за обед:		760	37,72	18,35	114,4	769,16	
День 2							
Завтрак	Плов из курицы	240	17,79	10,99	37,52	320,6	№ 330
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	12,48	59,4	№ 700
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	60	3,27	6,57	5,033	92,33	№ 50
Завтрак	Кофейный напиток	200	7,1	6,8	39,12	241,92	№ 272
Итого за завтрак:		560	33,4	25,12	118,75	831,75	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	№ 130
Обед	Картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,44	136,5	№ 131
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,52	8,03	7,51	160,29	№ 32
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	№ 701

Обед	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Обед	*Компот из сухофруктов*	*200*	*0,7*	*0,2*	*29,08*	*120,2*	*№ 868*
Обед	*Яблоко свежее*	*100*	*1,5*	*0,5*	*21,0*	*96*	*№ 338*
Итого за обед:		*800*	*29,06*	*20,79*	*112,73*	*827,39*	
День 3							
Завтрак	*Запеканка из творога с повидлом*	*150/20*	*29,4*	*21,05*	*29,8*	*429,7*	*№ 206*
Завтрак	*Чай с лимоном*	*200*	*0,2*	*0,004*	*10,2*	*41*	*№ 270*
Завтрак	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Завтрак	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Завтрак	*Яблоко свежее*	*100*	*1,5*	*0,5*	*21,0*	*96*	*№ 338*
Итого за завтрак:		*530*	*36,34*	*22,31*	*98,08*	*743,6*	
Обед	*Суп картофельный с бобовыми*	*200*	*7,75*	*4,52*	*33,28*	*193,5*	*№ 63*
Обед	*Каша гречневая*	*150*	*9,93*	*5,98*	*44,68*	*268,3*	*№ 165*
Обед	*Фрикадельки из птицы или кролика*	*90*	*8,1*	*7,22*	*7,86*	*127,10*	*№ 308*
Обед	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Обед	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Обед	*Сок фруктовый*	*200*	*1,4*	*0*	*26,6*	*110*	*№ 134*
Обед	*Овощи натуральные/соленые*	*60*	*0,8*	*0,1*	*2,5*	*14*	*№ 112*
Итого за обед:		*760*	*31,82*	*18,58*	*152*	*889,8*	
День 4							
Завтрак	*Изделия макаронные отварные*	*150*	*7,8*	*7,16*	*49,18*	*289,44*	*№ 202*
Завтрак	*Чай с сахаром*	*200*	*0,7*	*0,2*	*10,1*	*40*	*№ 269*
Завтрак	*Салат из белокочанной капусты*	*60*	*1,8*	*5,09*	*9,69*	*92,93*	*№ 6*
Завтрак	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Завтрак	*Печень по-сторогоновски*	*90*	*13,26*	*11,23*	*2,1*	*171*	*№ 255*
Завтрак	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Итого за завтрак:		*560*	*27,36*	*24,08*	*108,15*	*770,27*	
Обед	*Суп гречневый*	*200*	*2,33*	*2,7*	*16,22*	*96,4*	*№ 59*
Обед	*Жаркое по-домашнему*	*240*	*13,46*	*28,4*	*1,14*	*312*	*№ 119*

Обед	*Компот из сухофруктов*	*200*	*0,7*	*0,2*	*29,08*	*120,2*	*№ 868*
Обед	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Обед	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Обед	*Овощи натуральные/соленые*	*60*	*0,8*	*0,1*	*2,5*	*14*	*№ 112*
Итого за обед:		*760*	*22,53*	*32,16*	*86,02*	*718,5*	
День 5							
Завтрак	*Каша молочная из манной крупы*	*200*	*6,11*	*10,72*	*32,38*	*251*	*№ 181*
Завтрак	*Кондитерское изделие*	*50*	*3,4*	*9,25*	*7,15*	*216,3*	*№ 322*
Завтрак	*Чай с лимоном*	*200*	*0,2*	*0,04*	*10,2*	*41*	*№ 270*
Завтрак	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Завтрак	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Итого за завтрак:		*510*	*14,95*	*10,72*	*86,81*	*490,53*	
Обед	*Суп картофельный с макаронными изделиями*	*200*	*1,6*	*3*	*11,6*	*79,35*	*№ 59*
Обед	*Каша рисовая рассыпчатая*	*150*	*4,92*	*4,76*	*51,44*	*243,12*	*№ 169*
Обед	*Фрикадельки из птицы или кролика*	*90*	*8,1*	*7,22*	*7,86*	*127,10*	*№ 308*
обед	*Салат из свеклы с сыром*	*60*	*3,27*	*6,57*	*5,033*	*92,33*	*№ 50*
Обед	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Обед	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Обед	*Компот из сухофруктов*	*200*	*0,7*	*0,2*	*29,08*	*120,2*	*№ 868*
Итого за обед:		*760*	*23,83*	*22,51*	*142,09*	*839*	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	*Каша овсяная молочная вязкая*	*200*	*8,14*	*8,06*	*33,34*	*239,76*	*№ 221*
Завтрак	*Бутерброд с сыром*	*50*	*6,38*	*10,71*	*12,77*	*159,84*	*№ 4*
Завтрак	*Яйцо куриное отварное*	*40*	*5,2*	*4,8*	*4*	*62,8*	*№ 150*
Завтрак	*Чай с лимоном*	*200*	*0,2*	*0,04*	*10,2*	*41*	*№ 270*
Завтрак	*Яблоко свежее*	*100*	*1,5*	*0,5*	*21,0*	*96*	*№ 338*
Итого за завтрак:		*590*	*21,42*	*24,11*	*81,31*	*599,4*	

Обед	***Борщ с капустой и картофелем***	***200***	***1,58***	***1,57***	***3,68***	***29,77***	***№ 54***
Обед	***Изделия макаронные отварные***	***150***	***7,8***	***7,16***	***49,18***	***289,44***	***№ 202***
Обед	***Гуляш из куриного филе***	***80/10***	***22***	***9,19***	***1,34***	***179,29***	***№ 322***
Обед	***Хлеб пшеничный***	***30***	***3,8***	***0,4***	***24,6***	***117,5***	***№ 701***
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	***1,44***	***0,36***	***12,48***	***59,4***	***№ 700***
Обед	***Сок фруктовый***	***200***	***1,4***	***0***	***26,6***	***110***	***№ 134***
Обед	***Овощи натуральные/соленые***	***60***	***0,8***	***0,1***	***2,5***	***14***	***№ 112***
Итого за обед:		***760***	***38,82***	***18,78***	***120,38***	***799,4***	
День 2							
Завтрак	***Макароны отварные с сыром***	***200***	***3,29***	***10,01***	***22,71***	***218***	***№ 306***
Завтрак	***Хлеб пшеничный***	***30***	***3,8***	***0,4***	***24,6***	***117,5***	***№ 701***
Завтрак	***Хлеб ржаной***	***30***	***1,44***	***0,36***	***12,48***	***59,4***	***№ 700***
Завтрак	***Овощи натуральные/соленые***	***60***	***0,8***	***0,1***	***2,5***	***14***	***№ 112***
Завтрак	***Чай с лимоном***	***200***	***0,2***	***0,04***	***10,2***	***41***	***№ 270***
Итого за завтрак:		***520***	***9,53***	***10,91***	***72,49***	***449,9***	
Обед	***Рассольник Ленинградский***	***200***	***3,5***	***6,5***	***16,5***	***137,5***	***№ 130***
Обед	***Картофельное пюре***	***150***	***3,6***	***4,8***	***20,44***	***136,5***	***№ 131***
Обед	***Рыба тушеная в томате с овощами***	***90***	***14,52***	***8,03***	***7,51***	***160,29***	***№ 32***
Обед	***Хлеб пшеничный***	***30***	***3,8***	***0,4***	***24,6***	***117,5***	***№ 701***
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	***1,44***	***0,36***	***12,48***	***59,4***	***№ 700***
Обед	***Компот из сухофруктов***	***200***	***0,7***	***0,2***	***29,08***	***120,2***	***№ 868***
Обед	***Яблоко свежее***	***100***	***1,5***	***0,5***	***21,0***	***96***	***№ 338***
Итого за обед:		***800***	***29,06***	***20,79***	***131,61***	***827,39***	
День 3							
Завтрак	***Картофельное пюре***	***150***	***3,6***	***4,8***	***20,44***	***136,5***	***№ 131***
Завтрак	***Фрикаделька куриная***	***90***	***8,42***	***5,95***	***6,18***	***160,3***	***№ 86***
Завтрак	***Хлеб пшеничный***	***30***	***3,8***	***0,4***	***24,6***	***117,5***	***№ 701***
Завтрак	***Хлеб ржаной***	***30***	***1,44***	***0,36***	***12,48***	***59,4***	***№ 700***
Завтрак	***Чай с лимоном***	***200***	***0,2***	***0,04***	***10,2***	***41***	***№ 270***

Итого за завтрак:		*500*	*17,46*	*11,55*	*73,9*	*514,7*	
Обед	*Суп гречневый*	*200*	*2,33*	*2,7*	*16,22*	*96,4*	*№ 59*
Обед	*Каша рисовая рассыпчатая*	*150*	*4,92*	*4,76*	*51,44*	*243,12*	*№ 169*
Обед	*Гуляш из говядины*	*90*	*25*	*10,11*	*1,32*	*179,29*	*№ 260*
Обед	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Обед	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Обед	*Сок фруктовый*	*200*	*1,4*	*0*	*26,6*	*110*	*№ 134*
Обед	*Салат из свеклы с сыром*	*60*	*3,27*	*6,57*	*5,033*	*92,33*	*№ 50*
Итого за обед:		*760*	*42,16*	*24,9*	*137,69*	*898,04*	
День 4							
Завтрак	*Каша гречневая*	*150*	*11,92*	*7,18*	*53,62*	*321,98*	*№ 165*
Завтрак	*Тефтеля из говядины(паровая)*	*90*	*9,59*	*7,97*	*9,28*	*145,64*	*№ 278*
Завтрак	*Чай с сахаром*	*200*	*0,7*	*0,2*	*10,1*	*40*	*№ 269*
Завтрак	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Завтрак	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Итого за завтрак:		*500*	*26,01*	*16,11*	*110,08*	*684,52*	
Обед	*Суп картофельный с бобовыми*	*200*	*7,75*	*4,52*	*33,28*	*193,5*	*№ 63*
Обед	*Каша Артек*	*150*	*10,1*	*4,94*	*56*	*289,1*	*№ 167*
Обед	*Фрикаделька из птицы или кролика*	*90*	*8,1*	*7,22*	*7,86*	*127,10*	*№ 308*
Обед	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*
Обед	*Хлеб ржаной*	*30*	*1,44*	*0,36*	*12,48*	*59,4*	*№ 700*
Обед	*Компот из сухофруктов*	*200*	*0,7*	*0,2*	*29,08*	*120,2*	*№ 868*
Обед	*Салат из свеклы с сыром*	*60*	*3,27*	*6,57*	*5,033*	*92,33*	*№ 50*
Итого за обед:		*760*	*35,16*	*24,21*	*168,33*	*999,13*	
День 5							
Завтрак	*Запеканка из творога со сгущенкой*	*150/20*	*14,8*	*17,68*	*40,4*	*384*	*№ 206*
Завтрак	*Чай с лимоном*	*200*	*0,2*	*0,004*	*10,2*	*41*	*№ 270*
Завтрак	*Хлеб пшеничный*	*30*	*3,8*	*0,4*	*24,6*	*117,5*	*№ 701*

Завтрак	***Хлеб ржаной***	***30***	***1,44***	***0,36***	***12,48***	***59,4***	***№ 700***
Завтрак	***Яблоко свежее***	***100***	***1,5***	***0,5***	***21,0***	***96***	***№ 338***
Итого за завтрак:		***530***	***21,74***	***18,94***	***108,68***	***697,9***	
Обед	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	***200***	***1,6***	***3***	***11,6***	***79,35***	***№ 59***
Обед	***Плов из курицы***	***240***	***5,62***	***8,86***	***36,26***	***239,78***	***№ 330***
Обед	***Хлеб пшеничный***	***30***	***3,8***	***0,4***	***24,6***	***117,5***	***№ 701***
Обед	***Хлеб ржаной***	***30***	***1,44***	***0,36***	***12,48***	***59,4***	***№ 700***
Обед	***Компот из сухофруктов***	***200***	***0,7***	***0,2***	***29,08***	***120,2***	***№ 868***
Обед	***Овощи натуральные/соленые***	***60***	***0,8***	***0,1***	***2,5***	***14***	***№ 112***
Итого за обед:		***760***	***13,96***	***12,92***	***116,52***	***630,23***	
Итого за весь период:		***12240***	***533,37***	***403,49***	***2226,97***	***14592,35***	
Среднее значение за период:		***1224***	***53,337***	***40,349***	***222,697***	***1459,235***	