

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОУ "Большеречья" СШ № 8  
 (подпись) (ФИО) (дата)



УТВЕРЖДАЮ  
 Индивидуальный предприниматель  
 (подпись) (ФИО)  
 Мордвинцева Екатерина Александровна  
 (подпись) (ФИО)  
 /Е.А. Мордвинцева/



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Школьники (12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (гречневая) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186	221
	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,67</b>	<b>16,82</b>	<b>83,99</b>	<b>559,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,67</b>	<b>16,82</b>	<b>83,99</b>	<b>559,07</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Тфтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	100/50	7,44	11,85	12,46	189,25	287
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	321
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66	368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>15,72</b>	<b>18,73</b>	<b>89,81</b>	<b>593,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,72</b>	<b>18,73</b>	<b>89,81</b>	<b>593,27</b>	
<b>День 3.</b>							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	100	0,80	0,20	2,60	14	70
	Плов из птицы	180	18,40	16,88	30,60	348	304

	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	0,12	0,02	13,70	55,86	431
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,28	3,58	26,25	146,37	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>22,24</b>	<b>18,33</b>	<b>87,66</b>	<b>604,27</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>22,24</b>	<b>18,33</b>	<b>87,66</b>	<b>604,27</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	24	71
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	100	16,20	17,10	17,00	298	294
	Макаронные изделия отварные	180	6,65	4,07	31,87	190,52	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>630</b>	<b>26,93</b>	<b>22,43</b>	<b>96,47</b>	<b>708,35</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>630</b>	<b>26,93</b>	<b>22,43</b>	<b>96,47</b>	<b>708,35</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186	221
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88	368
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>9,11</b>	<b>7,32</b>	<b>85,41</b>	<b>447,32</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>650</b>	<b>9,11</b>	<b>7,32</b>	<b>85,41</b>	<b>447,32</b>	
<b>День 6</b>							
	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	287
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,08	9,18	48,60	316,8	353
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,60	12,40	70	432
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>23,07</b>	<b>23,13</b>	<b>97,61</b>	<b>693,55</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>570</b>	<b>23,07</b>	<b>23,13</b>	<b>97,61</b>	<b>693,55</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	100	1,10	0,20	3,80	24	71
	Котлеты или биточки рыбные	100	11,30	4,60	14,00	143	492
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	321
	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>20,14</b>	<b>11,08</b>	<b>80,19</b>	<b>505,06</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>20,14</b>	<b>11,08</b>	<b>80,19</b>	<b>505,06</b>
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая на молоке ("геркулес") (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186,05 221
	Бутерброды с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45 3
	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,20	0,06	10,00	42 430
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5 701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>13,71</b>	<b>14,2</b>	<b>78,03</b>	<b>500,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>13,71</b>	<b>14,20</b>	<b>78,03</b>	<b>500,00</b>
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий, огурец соленый или помидор соленый)	100	0,80	0,20	2,60	14,70
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	27,40	20,00	24,60	410 344
	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	1,60	1,60	12,40	70 432
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5 701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>33,75</b>	<b>22,3</b>	<b>63,75</b>	<b>611,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>33,75</b>	<b>22,3</b>	<b>63,75</b>	<b>611,5</b>
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,72	370,5 237
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88 397
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5 701.1
	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66 368
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>34,94</b>	<b>22,72</b>	<b>82,15</b>	<b>672,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>34,94</b>	<b>22,72</b>	<b>82,15</b>	<b>672,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5400</b>	<b>216,28</b>	<b>177,06</b>	<b>845,07</b>	<b>5895,27</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>540</b>	<b>21,63</b>	<b>17,71</b>	<b>84,51</b>	<b>589,53</b>