

СОГЛАСОВАНО  
 (подпись) (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)

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



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Мл. школьники (7-11 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>500</b>	<b>16,67</b>	<b>16,82</b>	<b>83,99</b>	<b>559,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>16,67</b>	<b>16,82</b>	<b>83,99</b>	<b>559,07</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	287
	Томатным с овощами						
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	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>690</b>	<b>15,11</b>	<b>17,77</b>	<b>85,72</b>	<b>565,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>690</b>	<b>15,11</b>	<b>17,77</b>	<b>85,72</b>	<b>565,82</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50	290	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>510</b>	<b>22,24</b>	<b>18,33</b>	<b>87,66</b>	<b>604,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>510</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, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71
Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	100	16,20	17,10	17,00	298	294
Макаронные изделия отварные	150	5,54	3,39	26,56	158,77	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>560</b>	<b>26,93</b>	<b>22,43</b>	<b>96,47</b>	<b>708,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>560</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
Плоды и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66	368
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>8,91</b>	<b>7,12</b>	<b>80,51</b>	<b>425,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>600</b>	<b>8,91</b>	<b>7,12</b>	<b>80,51</b>	<b>425,32</b>	
<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</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)	150	8,40	7,65	40,50	264	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>600</b>	<b>21,39</b>	<b>21,60</b>	<b>89,51</b>	<b>640,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>600</b>	<b>21,39</b>	<b>21,60</b>	<b>89,51</b>	<b>640,75</b>	
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71
Котлеты или биточки рыбные	100	11,30	4,60	14,00	143	492
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	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>560</b>	<b>19,09</b>	<b>10,04</b>	<b>74,58</b>	<b>468,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>23,81</b>	<b>15,98</b>	<b>71,08</b>	<b>526,15</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
	Бугерброды 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, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	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>510</b>	<b>33,43</b>	<b>22,22</b>	<b>62,71</b>	<b>605,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>510</b>	<b>33,43</b>	<b>22,22</b>	<b>62,71</b>	<b>605,9</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
	Фрукты 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>217,14</b>	<b>179,19</b>	<b>817,83</b>	<b>5808,51</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>540</b>	<b>21,71</b>	<b>17,92</b>	<b>81,78</b>	<b>580,85</b>		