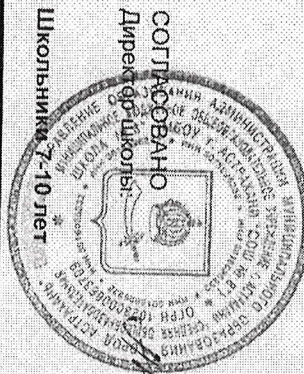
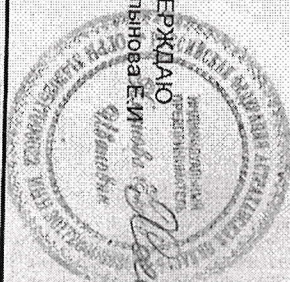




О.П. Анисимова

Категория: Школьники 7-10 лет

УТВЕРЖДАЮ
ИП Хлынова Е.И.



№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
День 1								
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368,00	0,138
14	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
389	ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	36,92	27,12	115,73	929,52	0,744
20	ОБЕД	Огулец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018
119	ОБЕД	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,14
291	ОБЕД	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,1
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	28,63	53,45	65,15	1026,04	0,338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1240	65,55	80,57	180,88	1955,56	1,082
День 2								
302 (1)	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,90	43,79	276,25	0,238
268	ЗАВТРАК	Котлета мясная (с соусом)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,89	18,85	75,28	605,35	0,343
43	ОБЕД	Помидора свежая порционно	60	1,71	4,48	1,83	54,42	0,042
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15
239	ОБЕД	Тефтели рыбные	90	8,26	7,40	10,58	133,88	0,072
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	20,23	25,83	69,77	747,64	0,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	43,12	44,68	145,05	1352,99	0,727
День 3								

210	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03
49	ЗАВТРАК	Курица тушеная с соусом	90	11,58	13,68	2,65	180,30	0,06
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
388	ЗАВТРАК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	18,19	27,86	39,13	556,48	0,218
52	ОБЕД	Салат из свежеты отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06
268	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	22,7	25,61	70,64	725,88	0,277
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	40,89	53,47	109,77	1282,36	0,495
День 4								
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная дружба (с маслом и сахаром)	220	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11
15	ЗАВТРАК	Сыр (порцирами) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	19,65	23,28	75,81	667,01	0,236
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,036
99	ОБЕД	Суп вермишелевый	200	1,28	4,00	7,32	76,20	0,06
302	ОБЕД	Каша расплавленная гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	90	9,05	10,21	10,69	171,00	0,072
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04
348	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		Компот из плодов или ягод сушеных	780	25,39	21,21	94,18	843,45	0,458
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	45,04	44,49	169,99	1510,46	0,694

День 5									
203 (1)	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,19	6,56	34,51	221,82	0,068	
285	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с рисом	90	8,26	7,40	10,58	133,88	0,072	
23	ЗАВТРАК	Помидора свежая порционно	30	0,32	1,83	1,03	21,84	0,012	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
345	ЗАВТРАК	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	32,22	41,79	63,62	674,18	0,21	
20	ОБЕД	Огулец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	
115	ОБЕД	Суп с перловой крупой	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0	
199	ОБЕД	Пюре картофельное	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,285	
268	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	90	13,50	19,80	11,72	281,46	0,063	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	33,17	34,63	61,94	846,57	0,446	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	65,39	76,42	125,56	1520,75	0,656	
День 6									
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,088	
209	ЗАВТРАК	Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
378	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	15,86	24,22	58,4	588,85	0,2	
45	ОБЕД	Помидора свежая порционно	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,012	
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,04	
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	
234	ОБЕД	Котлеты рыбные (с соусом)	90	8,15	7,15	10,16	137,25	0,576	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	19,73	19,29	87,57	757,99	0,738	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	35,59	43,51	145,97	1346,84	0,938	

День 7									
203 (1)	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,19	6,56	34,51	221,82	0,068	
297	ЗАВТРАК	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	16,24	6,62	219,28	0,036	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	21,75	23,48	62,73	622,82	0,164	
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	
119	ОБЕД	Суп с бобовыми	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,14	
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	
268	ОБЕД	Котлета мясная (с соусом)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	29,94	60,35	81,75	1127,51	0,487	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	51,69	83,83	144,48	1750,33	0,651	
День 8									
327/334	ЗАВТРАК	Запеканка из творога/Соус земляничный, малиновый или вишневый	180	20,05	13,66	63,20	456,75	0,072	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	
338	ЗАВТРАК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	23,67	14,48	87,8	653,09	0,142	
20	ОБЕД	Отуец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	
289	ОБЕД	Рагу из птицы	200	14,36	13,40	17,38	248,00	0,08	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	22,15	21,95	59,01	677,24	0,258	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	45,82	36,43	146,81	1330,33	0,4	

День 9									
291 (1)	ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	19,48	12,03	41,10	351,14	0,115	
20 (1)	ЗАВТРАК	Огулец свежий порционно	30	0,22	1,81	0,70	19,98	0,009	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,98	14,26	56,34	520,5	0,164	
23 (1)	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,024	
101	ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,16	9,68	68,60	0,08	
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	
261/262	ОБЕД	Печень тушенная или сердце (в соусе)	90	11,39	7,88	3,43	143,10	0,171	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	
388	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	25,16	20,6	68,18	724,78	0,435	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	48,14	34,86	124,52	1245,28	0,599	
День 10									
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	0,066	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,006	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	
388	ЗАВТРАК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	34,6	21,27	116,19	869,41	0,692	
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,036	
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	
294	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	7,60	8,87	9,32	147,60	0,117	
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	18,44	18,97	77,55	579,19	0,403	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200	53,04	40,24	193,74	1448,6	1,095	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			12710	494,27	538,5	1486,77	14743,5	7,337	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1271	49,427	53,85	148,677	1474,35	0,7337	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности									
				13,41	32,87	40,34	14743,5	0,2	