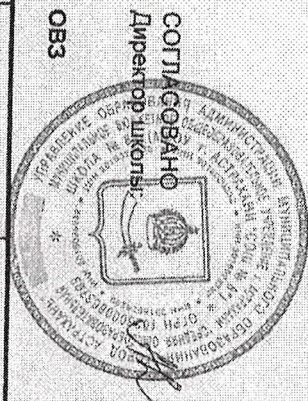
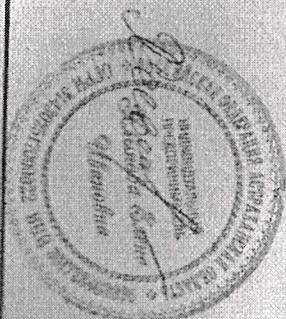




СОГЛАСОВАНО
Директор школы:

О.Г. Анисимова

УТВЕРЖДАЮ
ИП Хлынова Е.И.



Категория: ОБЗ

№ рецептуры	Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.
				Б	Ж	У		
День 1								
20	ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,019
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:								
	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,338
	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	80	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				10,20	65,55	80,57	1955,56	1,082
День 2								
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	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	780	20,23	25,83	69,77	747,64	0,384
	ПОЛДНИК	Пирожок печеный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02
	ПОЛДНИК		80	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				10,60	43,12	44,68	1352,99	0,727
День 3								
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	725,88	0,277

	ПОЛДНИК	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02
	ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1080	40,89	53,47	109,77	1282,36	0,495
День 4								
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 рассыпчатая 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	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	25,39	21,21	94,18	843,45	0,458
	ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06
	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1000	45,04	44,49	169,99	1510,46	0,694

День 5									
20	ОБЕД	Огурец 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
ПОЛДНИК		Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86		122,60	0,02
ПОЛДНИК		Булочка печеная	80	1,70	2,26	13,94		82,90	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1060	65,39	76,42	125,56		1520,75	0,656
День 6									
45	ОБЕД	Помидора свежая порционно	60	0,79	1,95	3,76		35,76	0,012
88	ОБЕД	Шш 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
ПОЛДНИК		Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80		75,34	0,04
ПОЛДНИК		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28		63,00	0,032
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1020	35,59	43,51	145,97		1346,84	0,938

День 7									
52	ОБЕД	Салат из свежых 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:									
	ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	200	29,94	60,35	81,75	1127,51	0,487	
	ПОЛДНИК	Пирожок печеный	80	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1060	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	
День 8			1060	51,69	83,83	144,48	1750,33	0,651	
20	ОБЕД	Отулец 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:									
	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	740	22,15	21,95	59,01	677,24	0,258	
	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			80	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	
			1020	45,82	36,43	146,81	1330,33	0,4	

День 9									
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:									
	ПОЛДНИК	Чай с лимонном	200	0,12	0,02	68,18	724,78	0,435	
	ПОЛДНИК	Булочка печеная	80	1,70	2,26	13,70	55,86	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1060	48,14	34,86	124,52	1245,28	0,599	
День 10									
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:									
	ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	700	18,44	18,97	77,55	579,19	0,403	
	ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	
	ПОЛДНИК		20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	53,04	40,24	193,74	1448,6	1,095	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ 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	