

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

11.03.2024г

СОГЛАСОВАНО



Директор

Т.И. Гащиц

11.03.2024г

Основное (организованное) меню  
для обучающихся 5-11 классов,  
отнесенных к льготной категории  
МБОУ «Сизовская средняя школа»  
(Завтрак, обед)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	<p>ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД</p> <p>Возрастная категория: 12-18 лет</p> <p><b>ДЕНЬ 1</b></p>								
2									
3									
4									
5									
6									
7	прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергити ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
8				белка,г	жиры,г	углеводы ,г			
9	<b>неделя 1 , день 1</b>								
10	<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,9	12,4	54,5	357,95	177	2017
11		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
12		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
13		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
14		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
15		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
16	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>16,1</b>	<b>23,69</b>	<b>110,37</b>	<b>721,75</b>		
17	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>16,1</b>	<b>23,69</b>	<b>110,37</b>	<b>721,75</b>		
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
29	<b>ДЕНЬ 2</b>								
30	прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
31				белка,г	жиры,г	углеводы,г			
32	<b>неделя 1 , день 2</b>								
33	<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
34		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
35		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
36		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
37		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
38		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
39									
40	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>		
41	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>		
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
58	<b>ДЕНЬ 3</b>								
59	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергитическая ценность</b>	<b>№ рецептур</b>	<b>сборник рецептур</b>
60				<b>белка,г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>	<b>, ккал</b>		
61	<b>неделя 1 , день 3</b>								
62	<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
63		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
64		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
65		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
66		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
67		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
68									
69	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>		
70	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>		
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
87	<b>ДЕНЬ 4</b>								
88	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергитическая ценность</b>	<b>№ рецептур ы</b>	<b>сборник рецептур</b>
89				<b>белка,г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>	<b>, ккал</b>		
90	<b>неделя 1 , день 4</b>								
91	<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
92		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
93		ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
94		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
95									
96									
97									
98	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>540</b>	<b>29,69</b>	<b>19,12</b>	<b>60,35</b>	<b>531,38</b>		
99	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>29,69</b>	<b>19,12</b>	<b>60,35</b>	<b>531,38</b>		
100									
101									
102									
103									
104									
105									
106									
107									
108									
109									
110									
111									
112									
113									
114									
115									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
116									
117	<b>ДЕНЬ 5</b>								
118	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергити ческая ценность , ккал</b>	<b>№ рецептур ы</b>	<b>сборник рецепрур</b>
119				<b>белка,г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы ,г</b>			
120	<b>неделя 1 , день 5</b>								
121	<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
122		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
123		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
124		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
125		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
126		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
127									
128	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>27,7</b>	<b>26,26</b>	<b>104,83</b>	<b>734,09</b>		
129	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>27,7</b>	<b>26,26</b>	<b>104,83</b>	<b>734,09</b>		
130									
131									
132									
133									
134									
135									
136									
137									
138									
139									
140									
141									
142									
143									
144									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
145	<b>ДЕНЬ 6</b>								
146	прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергити ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
147				белка,г	жиры,г	углеводы ,г			
148	<b>неделя 2 , день 1</b>								
149	<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,9	12,36	54,5	357,95	177	2017
150		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
151		БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
152		НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
153		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
154									
155									
156	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>14,5</b>	<b>20,14</b>	<b>116,4</b>	<b>706,15</b>		
157	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>14,5</b>	<b>20,14</b>	<b>116,4</b>	<b>706,15</b>		
158									
159									
160									
161									
162									
163									
164									
165									
166									
167									
168									
169									
170									
171									
172									
173									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
174	<b>ДЕНЬ 7</b>								
175	прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
176				белка,г	жиры,г	углеводы,г			
177	<b>неделя 2 , день 2</b>								
178	<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
179		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
180		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
181		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
182		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
183		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
184									
185	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>		
186	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>		
187									
188									
189									
190									
191									
192									
193									
194									
195									
196									
197									
198									
199									
200									
201									
202									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
203	<b>ДЕНЬ 8</b>								
204	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергитическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>сборник рецептур</b>
205				<b>белка,г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы,г</b>			
206	<b>неделя 2 , день 3</b>								
207	<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
208		ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
209		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
210		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
211		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
212		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
213									
214	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>19,48</b>	<b>24,22</b>	<b>86,59</b>	<b>695,35</b>		
215	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>19,48</b>	<b>24,22</b>	<b>86,59</b>	<b>695,35</b>		
216									
217									
218									
219									
220									
221									
222									
223									
224									
225									
226									
227									
228									
229									
230									
231									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
232	<b>ДЕНЬ 9</b>								
233	прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергити ческая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
234				белка,г	жиры,г	углеводы ,г			
235	<b>неделя 2 , день 4</b>								
236	<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
237		ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
238		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
239		КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
240		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
241		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
242		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
243	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>760</b>	<b>24,38</b>	<b>19,22</b>	<b>113</b>	<b>707,29</b>		
244	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>24,38</b>	<b>19,22</b>	<b>113</b>	<b>707,29</b>		
245									
246									
247									
248									
249									
250									
251									
252									
253									
254									
255									
256									
257									
258									
259									
260									
261									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
262									
263	<b>ДЕНЬ 10</b>								
264	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергити ческая ценность , ккал</b>	<b>№ рецептур ы</b>	<b>сборник рецепрур</b>
265				<b>белка,г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы ,г</b>			
266	<b>неделя 2 , день 5</b>								
267	<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
268		МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
269		ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
270		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
271		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
272	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>640</b>	<b>24,43</b>	<b>29,04</b>	<b>77</b>	<b>686,69</b>		
273	<b>ИТОГО за день :</b>			<b>24,43</b>	<b>29,04</b>	<b>77</b>	<b>686,69</b>		
274									
275									
276									
277									
278									
279									
280									
281									
282									
283									
284									
285									
286									
287									
288									
289									
290									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
291									
292									
293									
294	<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>								
295									
296									
297									
			<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая</b>			
	<b>итого</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ценность, ккал</b>			
298									
299	<b>Итого за весь период</b>		219,46	241,48	1082,81	6743,8			
300	<b>Среднее значение за период</b>		21,946	24,148	108,281	674,38			
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>								
301			3,254248	3,58077	16,05638				
302									
303									
304	<b>СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)</b>								
305									
306	<b>Возраст детей</b>		<b>Завтрак</b>						
307									
308	7-11 лет ЗАВТРАК		6520						

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	<p>ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД</p> <p>Возрастная категория: 12-18 лет</p> <p><b>1 день</b></p>								
2									
3									
4									
5									
6	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
7				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8	<b>неделя 1, день 1</b>								
9	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
10		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
11		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
12		КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	5,06	6,07	29,02	190,9	303	2011
13		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
14		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
16	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>920</b>	<b>29,81</b>	<b>27,95</b>	<b>123,43</b>	<b>880,39</b>		
17	<b>итого за день :</b>			<b>29,81</b>	<b>27,95</b>	<b>123,43</b>	<b>880,39</b>		
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
28									
29	<b>2 день</b>								
30	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюд</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность,</b>	<b>№ рецептур ы</b>	<b>сборник рецептур</b>
31				<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы ,г</b>			
32	<b>неделя 1, день 2</b>								
33	<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	71\70	2011
34		БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
35		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
36		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,36	171,24	303	2011
37		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
38		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
39		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
40	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>905</b>	<b>21,62</b>	<b>17,56</b>	<b>102,34</b>	<b>735,74</b>		
41	<b>итого за день :</b>			<b>21,62</b>	<b>17,56</b>	<b>102,34</b>	<b>735,74</b>		
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
59									
60	<b>3 день</b>								
61	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
62				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
63	<b>неделя 1, день 3</b>								
64	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
65		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,3	102	2011
66		РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011
67		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
68		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
69		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
70									
71	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>805</b>	<b>24,83</b>	<b>42,56</b>	<b>102,7</b>	<b>891,1</b>		
72	<b>итого за день :</b>			<b>24,83</b>	<b>42,56</b>	<b>102,7</b>	<b>891,1</b>		
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
88									
89									
90	<b>4 день</b>								
91	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюд</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетич еская ценность,</b>	<b>№ рецептур ы</b>	<b>сборник рецептур</b>
92				<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы ,г</b>			
93	<b>неделя 1, день 4</b>								
94	<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
95		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
96		ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
97		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
98		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
99		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
100		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
101		<b>итого за прием пищи :</b>		<b>890</b>	<b>29,36</b>	<b>38,14</b>	<b>124,99</b>	<b>958,79</b>	
102	<b>итого за день :</b>			<b>29,36</b>	<b>38,14</b>	<b>124,99</b>	<b>958,79</b>		
103									
104									
105									
106									
107									
108									
109									
110									
111									
112									
113									
114									
115									
116									
117									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
118									
119	<b>5 день</b>								
120	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
121				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
122	<b>неделя 1, день 5</b>								
123	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5	2,5	61,67	21	2011
124		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
125		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
126		РИС ОТВАРНОЙ	180	1,56	6,36	46,68	232,5	304	2011
127		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
128		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
129		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
130	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>880</b>	<b>15,41</b>	<b>19,66</b>	<b>117,16</b>	<b>697,97</b>		
131	<b>итого за день :</b>			<b>15,41</b>	<b>19,66</b>	<b>117,16</b>	<b>697,97</b>		
132									
133									
134									
135									
136									
137									
138									
139									
140									
141									
142									
143									
144									
145									
146									
147									
148									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
149									
150	<b>6 день</b>								
151	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюд</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность,</b>	<b>№ рецептур ы</b>	<b>сборник рецептур</b>
152				<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы ,г</b>			
153	<b>неделя 2, день 1</b>								
154	<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
155		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
156		ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	291	2011
157		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
158		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
159		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
160									
161	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>840</b>	<b>28,55</b>	<b>27,54</b>	<b>195,6</b>	<b>884,86</b>		
162	<b>итого за день :</b>			<b>28,55</b>	<b>27,54</b>	<b>195,6</b>	<b>884,86</b>		
163									
164									
165									
166									
167									
168									
169									
170									
171									
172									
173									
174									
175									
176									
177									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
178									
179	<b>7 день</b>								
180	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
181				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
182	<b>неделя 2, день 2</b>								
183	<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
184		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
185		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
186		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
187		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
188		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
189		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
190	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>880</b>	<b>21,71</b>	<b>28,37</b>	<b>127,08</b>	<b>744</b>		
191	<b>итого за день :</b>			<b>21,71</b>	<b>28,37</b>	<b>127,08</b>	<b>744</b>		
192									
193									
194									
195									
196									
197									
198									
199									
200									
201									
202									
203									
204									
205									
206									
207									
208									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
209									
210	<b>8 день</b>								
211	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюд</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность,</b>	<b>№ рецептур ы</b>	<b>сборник рецептур</b>
212				<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы ,г</b>			
213	<b>неделя 2, день 3</b>								
214	<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,3	126,67	67	2011
215		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
216		ПЛОВ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	265	2011
217		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
218		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
219		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
220									
221	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>840</b>	<b>24,89</b>	<b>26,28</b>	<b>104,38</b>	<b>754,88</b>		
222	<b>итого за день :</b>			<b>24,89</b>	<b>26,28</b>	<b>104,38</b>	<b>754,88</b>		
223									
224									
225									
226									
227									
228									
229									
230									
231									
232									
233									
234									
235									
236									
237									
238									
239									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
240									
241	<b>9 день</b>								
242	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
243				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г			
244	<b>неделя 2, день 4</b>								
245	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
246		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
247		ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
248		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011
249		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
250		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
251		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
252	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>855</b>	<b>24,5</b>	<b>26,6</b>	<b>110,46</b>	<b>790,74</b>		
253	<b>итого за день :</b>			<b>24,5</b>	<b>26,6</b>	<b>110,46</b>	<b>790,74</b>		
254									
255									
256									
257									
258									
259									
260									
261									
262									
263									
264									
265									
266									
267									
268									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
269									
270	<b>10 день</b>								
271	<b>прием пищи</b>	<b>наименование блюд</b>	<b>вес блюда</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность,</b>	<b>№ рецептур ы</b>	<b>сборник рецептур</b>
272				<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы ,г</b>			
273	<b>неделя 2, день 5</b>								
274	<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,83	к/к	2011
275		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
276		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
277		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
278		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
279		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
280		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
281	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>880</b>	<b>24,34</b>	<b>36,6</b>	<b>201,26</b>	<b>966,13</b>		
282	<b>итого за день :</b>			<b>24,34</b>	<b>36,6</b>	<b>201,26</b>	<b>966,13</b>		
283									
284									
285									
286									
287									
288									
289									
290									
291									
292									
293									
294									
295									
296									
297									
298									

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
299	<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>								
300									
301			<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность, ккал</b>			
302	<b>итого</b>		<b>белки,г</b>	<b>жиры,г</b>	<b>углеводы ,г</b>				
303	итого за период		245,02	291,26	1309,4	8304,6			
304	среднее значение за период		24,502	29,126	130,94	830,46			
305									
306									
307									
308									
309									
310									
311									
312	<b>СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)</b>								
313									
314	<b>Возраст детей</b>		<b>Обед</b>						
315	старше 12 лет ОБЕД		8695						

Прощито и пронумеровано  
\_\_\_\_\_ листов

*[Signature]*  
Духовник О.Г.

