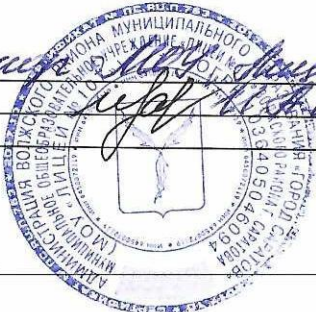


СОГЛАСОВАНО

Директор *Сергеева М.А.*

 (ФИО)

 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

ИП "Сергеева М.А." _____
 директор (должность)

 Сергеева М.А. (ФИО)

 (дата)



Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,42	5,95	30,35	270,62	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,80	13,90	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	2,72	20,96	136,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,07	18,57	72,4	633,72	
ОБЕД	Свекольник	250	2,25	7,35	21,92	195,1	131
	Печень по - строгановски	100	11,85	13,13	16,72	230,57	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,36	9,49	46,62	300,8	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,89	30,63	120,66	889,61	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	18,00	95	614
	Ватрушка с повидлом	100	7,74	7,97	21,16	206,93	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,74	7,97	39,16	301,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,7	57,17	232,22	1825,26	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с соусом	250	14,21	16,91	31,81	429,25	301
	Сдобь выборгская	100	5,17	3,85	41,20	202,24	566.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,64	20,76	80,25	662,33	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,06	6,70	17,42	151,82	134.1
	Котлетты рыбные, припущенные с соусом	100	10,29	12,24	2,14	130,23	343

	Каша из гороха с маслом	180	11,88	10,93	67,07	391,78	418.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,9	30,53	122,87	844,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Булочка "Устрица"	100	7,59	7,73	22,07	217,04	454
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,79	7,93	44,87	317,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	57,33	59,22	247,99	1824,22	
День 3							
ЗАВТРАК	Курица тушеная в соусе томатном	110	8,59	15,43	19,06	246,05	250
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,80	4,10	41,86	238,22	243
	Батон нарезной	60	4,50	2,74	20,84	157,2	564
	Чай сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,09	22,27	88,78	669,93	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	4,42	24,10	180,27	144.1
	Биточки из говядины, припущенные с соусом	100	12,98	17,77	5,66	190,06	343
	Макаронные изделия отварные	180	6,95	8,29	59,45	297,64	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,98	31,14	124,61	831,11	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем	100	7,35	7,77	31,66	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,89	40,84	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	58,72	61,3	254,23	1747,71	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	10,02	11,20	42,01	393,62	266
	Сдобь "Новомосковская"	100	7,94	7,87	27,37	229,31	542
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,22	19,07	76,62	653,77	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,30	7,77	11,80	142,51	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	13,64	13,20	21,08	254,75	412.1
	Рис отварной с маслом	180	4,64	9,20	52,49	267,63	414
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,25	30,83	121,61	835,91	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	19,21	236,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,65	7,87	42,01	336,49	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,12	57,77	240,24	1826,17	
День 5							
	Макаронник с мясом	290	19,21	19,11	65,88	497,85	681
	Пряник	60	3,20	4,08	19,92	150,83	590
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,61	23,19	92,82	677,14	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,30	4,20	24,37	205,62	144.2
	Рагу из птицы	290	20,39	25,90	46,25	429,23	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	75,38	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	28,96	30,88	121,26	832,93	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	26,54	503
	Булочка ванильная	100	8,27	9,76	34,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,53	9,76	41,71	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	60,1	63,83	255,79	1776,28	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	10,80	7,32	37,92	409,77	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,80	13,90	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	2,72	20,96	136,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,45	19,94	79,97	772,87	1567
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	10,81	7,88	7,27	158,8	128.1
	Курица в соусе томатном	100	7,80	14,03	19,33	233,68	250
	Макаронные изделия отварные	180	6,95	8,29	61,45	277,67	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,63	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,99	30,86	123,46	833,29	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	39,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофельным фаршем	100	7,46	7,99	31,66	239,67	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,72	7,99	38,9	279,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	57,16	58,79	242,33	1885,67	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с соусом	250	14,21	16,91	34,81	429,25	301
	Булочка "Нежная"	100	7,33	5,82	49,09	206,61	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,74	22,73	90,92	664,32	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,07	6,70	17,42	152,82	134.1
	Котлеты из говядины, припущенные с соусом	100	11,61	14,34	21,67	233,18	795

	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,36	9,49	49,62	270,8	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,71	31,19	124,95	827,82	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	39,74	511.1
	Ватрушка с повидлом	100	7,74	7,97	21,16	259,63	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,94	8,17	43,96	299,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,39	62,09	259,83	1791,51	
День 8							
	Плов из говядины	290	16,16	15,37	33,97	315,41	381
	Вафли	30	3,02	6,72	33,85	225,67	237
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,75	22,39	89,6	640,04	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	250	5,30	7,77	5,55	117,51	142.3
	Рыба тушеная с овощами в соусе	100	6,88	11,94	6,90	118,55	136
	Каша из гороха с маслом	180	11,88	11,80	67,09	391,78	418.1
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	23,86	75,38	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	30,33	32,29	128,18	825,92	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Рогалик с сахаром	100	7,45	7,92	29,64	210,46	555.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,75	8,04	38,82	250,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,83	62,72	256,6	1716,16	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная	250	8,95	11,26	37,89	359,87	266
	Яйцо вареное	40	2,24	1,73	0,10	59,23	386
	Булочка школьная	60	6,78	6,06	31,43	213,97	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,23	19,05	76,66	663,91	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	4,42	24,10	180,27	144.1
	Жаркое по домашнему	280	18,76	25,06	61,17	490,19	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,81	30,14	120,67	833,6	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,74	7,97	21,16	206,93	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,74	7,97	43,16	301,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,78	57,16	240,49	1799,44	

День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12,31	17,11	46,92	329,55	297
	Булочка творожная	100	10,02	6,85	42,00	292,24	566
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,53	23,96	95,94	650,25	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,30	4,25	22,26	205,62	134.1
	Биточки куриные, припущенные с соусом	100	12,80	19,50	16,36	201,42	412.1
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,80	4,10	39,86	238,22	243
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27,57	28,65	114,72	816,28	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,71	7,96	21,04	208,14	441.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,91	8,16	43,84	308,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	58,01	60,77	254,5	1774,67	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16410	574,14	600,82	2484,22	17967,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1641	57,414	60,082	248,422	1796,709	