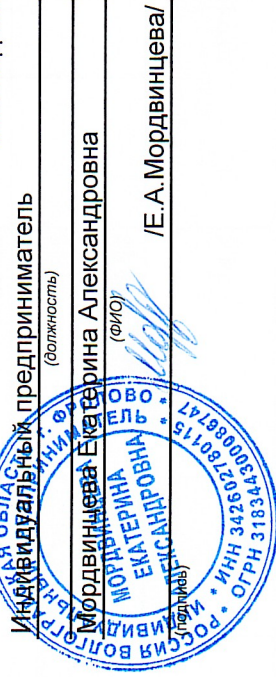


УТВЕРЖДАЮ



**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая на молоке (гречневая) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186	173
	Бутерброд 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	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,67</b>	<b>16,82</b>	<b>83,99</b>	<b>559,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,67</b>	<b>16,82</b>	<b>83,99</b>	<b>559,07</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тфтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	128
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>15,11</b>	<b>17,77</b>	<b>85,72</b>	<b>565,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15,11</b>	<b>17,77</b>	<b>85,72</b>	<b>565,82</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70/71
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50	290	291

Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Бутерброд с повидлом	50	2,28	3,58	26,25	146,37	2
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>22,16</b>	<b>18,29</b>	<b>91,16</b>	<b>618,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>510</b>	<b>22,16</b>	<b>18,29</b>	<b>91,16</b>	<b>618,13</b>	
<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	70/71
Котлеты рубленые из птицы (с маслом сливочным)	100	16,20	17,10	17,00	298	294
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,54	3,39	26,56	158,77	203
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	349
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>26,95</b>	<b>21,31</b>	<b>96,59</b>	<b>698,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>560</b>	<b>26,95</b>	<b>21,31</b>	<b>96,59</b>	<b>698,67</b>	
<b>День 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186	173
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	88	338
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>670</b>	<b>13,75</b>	<b>13,22</b>	<b>85,41</b>	<b>519,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>600</b>	<b>13,75</b>	<b>13,22</b>	<b>85,41</b>	<b>519,32</b>	
<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70/71
Тефтели (2-й вариант) с соусом томатным с овощами	90/50	7,44	11,85	12,46	189,25	279/594
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,40	7,65	40,50	264	171
Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>21,87</b>	<b>21,72</b>	<b>91,07</b>	<b>649,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>600</b>	<b>21,87</b>	<b>21,72</b>	<b>91,07</b>	<b>649,15</b>	
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	70/71

Котлеты или биточки рыбные	100	11,30	4,60	14,00	143	234
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	128
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>23,73</b>	<b>15,94</b>	<b>74,58</b>	<b>540,01</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>580</b>	<b>23,73</b>	<b>15,94</b>	<b>74,58</b>	<b>540,01</b>	
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша вязкая на молоке (овсяная) (с маслом)	200	4,30	6,00	27,70	186	173
Бутерброд с сыром	50	5,26	7,64	16,18	154,45	3
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>13,57</b>	<b>14,16</b>	<b>81,99</b>	<b>513,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>13,57</b>	<b>14,16</b>	<b>81,99</b>	<b>513,77</b>	
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или огурец соленый, или помидор соленый)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70/71
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	27,40	20,00	24,60	410	292
Чай с молоком	200	1,60	1,60	12,40	70	378
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
<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	223
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,26	6,63	50,75	327
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	
Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>600</b>	<b>35,91</b>	<b>24,98</b>	<b>88,78</b>	<b>723,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>600</b>	<b>35,91</b>	<b>24,98</b>	<b>88,78</b>	<b>723,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>5400</b>	<b>223,15</b>	<b>186,43</b>	<b>842,00</b>	<b>5993,47</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>540</b>	<b>22,32</b>	<b>18,64</b>	<b>84,20</b>	<b>599,35</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:2017.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т. Лапиной