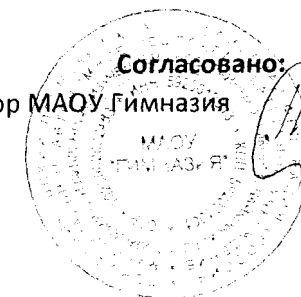


Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Сергеева С. А.

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Огурец свежий	20	0,5	0,06	1,5	39,4	106
	Поджарка из филе куриного	90	2,6	5,9	15,9	175,3	утв. 1
	Макароны отварные	150	5,6	6,9	16,5	185,4	291
	Напиток из шиповника	200	5,3	0,02	33,5	98,1	519
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		500	19	20,38	83	589,1	
Неделя 1 День 2							
	Зеленый горошек консервированный	20	1,6	0,6	2,9	42,3	утв.2
	Колбаса отварная с маслом	90	2,2	6,2	7,2	151,5	395
	Пюре картофельное	150	3,9	4,5	9,6	194	429
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493
	Фрукт	200	3	1,1	10	50,2	132
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		700	19,8	19,98	83,9	589,4	
Неделя 1 День 3							
	Печень по-строгановски	90	6,3	9,9	12,8	236,4	398
	Рис припущенный с овощами	150	6,8	2,3	13,7	193,5	416
	Сок	200	0,5	0,02	42	66,3	518

	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		500	18,6	19,72	84,1	587,1	
Неделя 1 День 4							
	Гуляш из говядины	90	5,3	9,5	17,2	236,5	412
	Сложный гарнир	150	4,7	2,6	11,5	198,9	241
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,9	1,6	40,8	64,8	494
	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		500	19,9	21,2	85,1	591,1	
Неделя 1 День 5							
	Икра кабачковая	30	3,1	0,12	3,6	39,8	114
	Биточки мясные с маслом	90	4,6	11,5	17,3	241	381
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	2,1	9,5	154,3	237
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493
	Хлеб ржаной	15	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	15	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		500	21	21,3	84,6	586,5	
Среднее значение за 1 неделю:		540	19,66	20,516	84,14	588,64	

Неделя 2 День 1							
	Плов с мясом	200	10,2	12,6	29,6	436,5	370
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493
	Хлеб ржаной	50	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	50	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	19,3	20,18	83,8	587,9	
Неделя 2 День 2							
	Рыба запеченая с сыром	90	5,3	7,9	6,5	205,8	утв.3
	Пюре картофельное	150	3,9	4,5	19,4	194	429
	Напиток из шиповника	200	5,3	0,02	47,9	98,1	519
	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	19,5	19,92	89,4	588,8	
Неделя 2 День 3							
	Биточек куриный с соусом	90	1,8	4,9	3,9	206,4	412
	Макароны отварные	150	12,8	6,9	26,8	197,5	291
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	20,1	19,32	88,3	590,9	
Неделя 2 День 4							
	Колбаски русские	90	5,1	6,2	16,8	297,3	390
	Каша гречневая	150	4,9	4,5	12,5	137,2	202
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,9	1,6	40,8	64,8	494
	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	19,9	19,8	85,7	590,2	
Неделя 2 День 5							
	Огурец свежий	40	0,8	0,09	2,6	42,6	106
	Запеканка картофельная с мясом	200	9,4	12,5	15,3	296,4	377
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	112
	Хлеб ржаной	15	2,4	2,9	6,2	42,3	109

	Хлеб пшеничный	15	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		670	19,9	20,26	85,1	580,4	
Среднее значение за 2 неделю:		534	19,74	19,896	86,46	587,64	

Неделя 3 День 1							
	Икра кабачковая	22	4,8	0,09	2,6	99,8	106
	Колбаса отварная с маслом	90	2,2	6,2	7,2	151,5	395
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	6,1	17,6	149,3	237
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	20	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	502	19,4	19,91	85	587,6	
Неделя 3 День 2							
	Тефтели мясные с соусом	90	5,2	5,9	15,3	249,3	389
	Макароны отварные	150	5,6	6,9	16,5	185,4	291
	Компот из сухофруктов	200	1,9	0,03	37	54,8	508
	Хлеб ржаной	30	3,2	2,9	6,9	45,2	109
	Хлеб пшеничный	30	3,6	4,6	9,7	53,1	108
	ИТОГО:	500	19,5	20,33	85,4	587,8	
Неделя 3 День 3							
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	10,5	12,4	30,5	436,5	369
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493
	Хлеб ржаной	50	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	50	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	19,6	19,98	84,7	587,9	
Неделя 3 День 4							
	Тефтели с рисом "Ежики" с соусом	90	3,5	7,5	13,6	315,6	410
	Рагу овощное	150	6,3	2,8	14,6	105,8	417
	Кисель	200	4,8	2,1	40,5	75,6	503
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	
	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	700	20,2	19,99	97,3	677,9	
Неделя 3 День 5							
	Помидор свежий	50	0,8	0,09	2,6	42,6	106
	Пельмени отварные с маслом	155	9,4	10,6	11,6	301,5	525
	Чай с сахаром, лимоном	205	4,9	1,6	40,8	64,8	494

	Хлеб ржаной	45	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	45	2,6	4,6	9,4	48,6	108
ИТОГО:		500	20,1	19,79	70,6	499,8	
Среднее значение за 3 неделю:		540	19,76	20	84,6	588,2	

Неделя 4 День 1							
	Гуляш из говядины	90	0,01	5,3	12,3	236,4	367
	Макароны отварные	150	12,8	6,9	26,8	197,5	291
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,9	1,6	40,8	64,8	494
	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	22,71	21,3	95,5	589,6	
Неделя 4 День 2							
	Филе куриное, запеченное с сыром	90	0,9	3,8	8,6	236,5	утв.4
	Сложный гарнир	150	8,5	7,1	18,9	199,5	423/429
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,9	1,6	40,8	64,8	494
	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	19,3	20	83,9	591,7	
Неделя 4 День 3							
	Зразы с яйцом	90	4,3	10,2	27,2	226,1	376
	Рис отварной	150	6,5	2,9	5,9	212,3	414
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493
	Хлеб ржаной	30	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	19,9	20,68	87,3	589,8	
Неделя 4 День 4							
	Фрикадельки мясные с соусом	90	7,1	7,8	14,2	257,8	391
	Каша гречневая	150	4,9	4,5	12,5	137,2	202
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	30	3,5	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	30	3,5	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	500	19,5	19,82	84,3	582	
Неделя 4 День 5							
	Огурец свежий	15	0,5	0,06	1,5	39,4	106
	Голубцы ленивые	90	5,2	7,5	15,6	196,5	372
	Пюре картофельное	150	3,9	4,5	6,3	112,3	429
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	493

	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	112
	Хлеб ржаной	15	2,4	2,9	6,2	42,3	109
	Хлеб пшеничный	15	2,6	4,6	9,4	48,6	108
	ИТОГО:	685	19,3	19,73	90,6	589,6	
	Среднее значение за 4 неделю:	537	20,142	20,306	88,32	588,54	