

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Директор ООО "Гурман"

Данилова М.В.

Литвин Л.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 ПН | | | | | | | |
| ОБЕД | Овощ порционный | 60 | 0,96 | 6,20 | 10,77 | 103,81 | 59 |
| | Рассольник со сметаной | 250 | 7,40 | 11,70 | 12,37 | 185,28 | 82 |
| | Картофель тушеный с мясом | 250 | 21,90 | 49,97 | 43,55 | 711,92 | 265с |
| | Компот | 200 | 2,50 | 0,00 | 39,74 | 167,74 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | б/н** |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 870 | 37,37 | 68,61 | 108,02 | 1330,85 | |
| ПОЛДНИК | Булочка | 100 | 8,30 | 8,30 | 54,39 | 279,21 | б/н |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,00 | 120 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,70 | 8,50 | 80,39 | 399,21 | |
| УЖИН | Овощ порционный | 60 | 0,65 | 1,62 | 3,13 | 29,8 | 45 |
| | Гречка по-купечески | 250 | 4,73 | 16,31 | 36,25 | 317,14 | 147 |
| | Чай фруктовый | 200 | 0,15 | 0,00 | 8,61 | 34,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 600 | 21,82 | 43,99 | 107,54 | 918,62 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 | 386 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220 | 5,96 | 5,02 | 24,36 | 173,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2520 | 99,31 | 168,23 | 384,40 | 3554,64 | |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Гурман"

Литвин Л.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: от 11 лет

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,28 | 12,75 | 38,55 | 298,8 | 181 |
| | Сырники с джемом | 130 | 7,74 | 11,89 | 1,05 | 142,19 | 210 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,15 | 0,00 | 8,61 | 34,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | | б/н* |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 610 | 20,05 | 33,09 | 81,34 | 541,98 | |
| ОБЕД | Овощ порционный | 50 | 1,37 | 10,16 | 7,37 | 127,42 | 67 |
| | Борщ с фасолью, картофелем и курицей | 250 | 7,70 | 11,55 | 17,55 | 206,8 | 96 |
| | Поджарка свиная | 100 | 20,03 | 22,92 | 14,28 | 341,84 | 326к |
| | Макароньы отварные | 180 | 3,94 | 5,35 | 26,46 | 170,35 | 312м |
| | Компот из ягод с/мор | 200 | 0,20 | 0,08 | 25,44 | 102,16 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | б/н** |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 900 | 37,85 | 50,80 | 92,69 | 1110,67 | |
| ПОЛДНИК | Сдоба хлебобулочная | 100 | 8,30 | 8,30 | 54,39 | 279,21 | б/н |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,00 | 120 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,70 | 8,50 | 80,39 | 399,21 | |
| УЖИН | Овощ порционный | 60 | 0,49 | 3,66 | 1,50 | 40,82 | 20 |
| | Тефтели с соусом | 100 | 21,92 | 7,84 | 15,36 | 201,88 | 294 |
| | Картофель по-деревенски | 180 | 3,92 | 15,10 | 27,18 | 259,2 | 142 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,02 | 28,32 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 600 | 31,31 | 27,80 | 84,06 | 692,22 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 | 386 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220 | 5,96 | 5,02 | 24,36 | 173,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2630 | 104,87 | 125,21 | 362,84 | 2917,28 | |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Гурман"

Литвин Л.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: от 11 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная гречневая | 200 | 8,48 | 10,00 | 44,92 | 301,24 | 173 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Оладьи с джемом | 80 | 5,64 | 5,57 | 35,05 | 212,85 | 401 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,60 | 3,92 | 13,44 | 102,72 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 22,60 | 27,94 | 126,54 | 844,81 | |
| ОБЕД | Овощ порционный | 60 | 1,37 | 5,10 | 7,62 | 81,91 | 46 |
| | Суп рисовый с курицей | 250 | 12,40 | 15,85 | 15,25 | 254,45 | 99 |
| | Котлета мясная | 100 | 13,88 | 44,62 | 9,28 | 492,57 | *267с/331 |
| | Картофельное пюре | 180 | 7,11 | 1,33 | 43,85 | 215,46 | 202 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,92 | 0,20 | 36,10 | 141,36 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | б/н** |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 900 | 40,29 | 67,84 | 113,69 | 1347,85 | |
| ПОЛДНИК | Сдоба хлебобулочная | 100 | 8,30 | 8,30 | 54,39 | 279,21 | б/н |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,00 | 120 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,70 | 8,50 | 80,39 | 399,21 | |
| УЖИН | Овощ порционный | 60 | 5,15 | 9,05 | 7,80 | 133,06 | 50 |
| | Гречка с мясом покупчески | 250 | 34,05 | 22,73 | 44,43 | 518,05 | 244 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 0,15 | 0,00 | 8,61 | 34,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 620 | 44,15 | 32,98 | 93,84 | 848,1 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 | 386 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220 | 5,96 | 5,02 | 24,36 | 173,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2590 | 122,70 | 142,28 | 438,82 | 3613,17 | |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Гурман"

Литвин Л.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная Дружба | 200 | 5,52 | 10,16 | 39,50 | 272,72 | 175* |
| | Омлет натуральный | 100 | 14,24 | 10,14 | 28,21 | 256,99 | 222 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Какао на молоке | 200 | 3,88 | 3,80 | 13,10 | 101,88 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 28,52 | 32,55 | 113,94 | 859,59 | |
| ОБЕД | Овощ порционный | 60 | 1,27 | 5,17 | 9,44 | 90,16 | 46 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 9,88 | 1,45 | 19,75 | 131,85 | 150к |
| | Мясо тушеное | 100 | 10,90 | 29,67 | 1,98 | 318,85 | 256с |
| | Картофель запеченный по-деревенски | 180 | 4,73 | 16,31 | 36,25 | 317,14 | 147 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,12 | 0,12 | 10,92 | 44,42 | 451 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | б/н** |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 900 | 31,51 | 53,46 | 79,93 | 1064,52 | |
| ПОЛДНИК | Сдоба хлебобулочная | 100 | 8,30 | 8,30 | 54,39 | 279,21 | б/н |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,00 | 120 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,70 | 8,50 | 80,39 | 399,21 | |
| УЖИН | Овощ порционный | 60 | 0,95 | 3,05 | 4,64 | 50,72 | 47 |
| | Котлета мясная | 100 | 13,67 | 15,40 | 14,99 | 250,42 | 294/330 |
| | Макароны отварные | 180 | 10,24 | 9,29 | 45,92 | 307,84 | 171 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 0,15 | 0,00 | 8,61 | 34,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 610 | 29,81 | 28,94 | 107,16 | 805,97 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 | 386 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220 | 5,96 | 5,02 | 24,36 | 173,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2600 | 105,50 | 128,47 | 405,78 | 3302,49 | |

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Директор ООО "Гурман"

Данилова М.В.

Литвин Л.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 14 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макароны с сыром | 200 | 5,90 | 5,65 | 21,32 | 160,4 | 120 |
| | Яйцо отварное | 1шт | 12,22 | 7,99 | 22,01 | 206,17 | 242к |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 0,15 | 0,00 | 8,61 | 34,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 630 | 23,15 | 22,09 | 85,07 | 629,56 | |
| ОБЕД | Овощ порционный | 60 | 1,62 | 5,14 | 5,83 | 77,25 | 55 |
| | Щи зеленые(щавель) | 250 | 7,65 | 11,73 | 9,88 | 177,57 | 88 |
| | Плов | 250 | 16,98 | 20,51 | 6,95 | 298,18 | 282 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 2,50 | 0,00 | 39,74 | 167,74 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | б/н** |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 900 | 37,50 | 45,19 | 106,47 | 1133,11 | |
| ПОЛДНИК | Сдоба хлебобулочная | 100 | 8,30 | 8,30 | 54,39 | 279,21 | б/н |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,00 | 120 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 300 | 9,70 | 8,50 | 80,39 | 399,21 | |
| УЖИН | Овощ порционный | 60 | 0,57 | 3,64 | 1,83 | 42,36 | 24 |
| | Гречка с мясом по - купечески | 250 | 11,49 | 24,86 | 26,55 | 374,69 | 234 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,02 | 28,32 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 600 | 20,98 | 35,05 | 94,86 | 777,72 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 | 386 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,96 | 65,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 220 | 5,96 | 5,02 | 24,36 | 173,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2650 | 97,29 | 115,85 | 391,15 | 3112,8 | |

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Директор ООО "Гурман"

Данилова М.В.

Литвин Л.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 6 СБ | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200 | 5,72 | 10,34 | 40,90 | 280 | 174 |
| | Блины с джемом | 80 | 5,64 | 5,57 | 35,05 | 212,85 | 401 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 210 | 0,15 | 0,00 | 8,61 | 34,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,80 | 1,20 | 33,00 | 162 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 16,39 | 24,36 | 117,69 | 755,84 | |
| ОБЕД | Овощ порционный | 60 | 0,80 | 10,14 | 2,62 | 104,94 | 47к |
| | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 10,70 | 10,38 | 19,47 | 215,2 | 102 |
| | Макаронник с мясом | 250 | 34,05 | 22,73 | 44,43 | 518,05 | 244 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,82 | 0,00 | 10,92 | 47,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 0,63 | 70,14 | б/н** |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | б/н* |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 870 | 50,98 | 43,99 | 79,03 | 1047,69 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1620 | 109,60 | 111,67 | 381,65 | 2106,03 | |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания

ООО "Гурман"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 7 | | | | | | | |
| ОБЕД | Овощи порционные | 30 | 0,79 | 1,95 | 3,76 | 35,76 | 45/прип |
| | Суп с вермишелью | 250 | 14,03 | 17,00 | 15,05 | 271,2 | 113 |
| | Картофель тушеный | 250 | 21,90 | 49,97 | 43,55 | 711,92 | 265с |
| | Компот из ягод | 200 | 2,50 | 0,00 | 39,74 | 167,74 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 8,00 | 91,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 840 | 45,30 | 70,16 | 118,10 | 1385,82 | |
| ПОЛДНИК | Булочка | 1шт | 5,50 | 5,50 | 14,76 | 126,3 | 6 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,02 | 28,32 | 376 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 250 | 5,68 | 5,50 | 21,78 | 154,62 | |
| УЖИН | Овощи порционные | 50 | 0,56 | 2,40 | 3,30 | 37,12 | 52 |
| | Гуляш | 100 | 15,54 | 12,97 | 15,33 | 236,03 | *269сг/330 |
| | гречка отварная | 200 | 3,94 | 5,35 | 26,46 | 170,35 | *312 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,00 | 9,10 | 36,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 8,00 | 91,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 632 | 26,28 | 21,96 | 70,19 | 679,69 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный продукт | 250 | 7,25 | 6,25 | 10,00 | 125 | 386 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 16,00 | 1,00 | 70,00 | 335,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК* | | 350 | 23,25 | 7,25 | 80,00 | 460,5 | |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания

ООО "Гурман"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеница молочная | 250 | 6,90 | 12,70 | 49,38 | 340,9 | 175 |
| | Запеканка творожная | 100 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| | Какао | 200 | 3,88 | 3,80 | 13,10 | 101,88 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 530 | 21,02 | 33,40 | 70,61 | 724,78 | |
| ОБЕД | Овощи порционные | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 70 |
| | Суп рисовый | 250 | 7,40 | 11,70 | 12,37 | 185,28 | 82 |
| | Макароны отварные | 200 | 6,80 | 14,20 | 17,80 | 155 | 76 |
| | Нагетсы куриные | 100 | 18,82 | 46,33 | 26,41 | 600,02 | 259с |
| | Компот | 200 | 0,12 | 0,12 | 10,92 | 44,42 | 451к |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 8,00 | 91,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 32,90 | 59,45 | 66,72 | 1036,72 | |
| ПОЛДНИК | Выпечка в ассортименте | 1шт | 16,00 | 1,00 | 70,00 | 335,5 | б/н |
| | Яблоко | 1шт | 0,12 | 0,00 | 7,37 | 29,77 | 377ум с |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 307 | 16,12 | 1,00 | 77,37 | 365,27 | |
| УЖИН | Овощи порционные | 40 | 0,64 | 2,04 | 3,10 | 33,81 | 47 |
| | Мясо тушеное с овощами | 100 | 10,99 | 15,25 | 25,38 | 278,32 | 234м/330м |
| | Рис отварной | 180 | 4,37 | 6,44 | 44,03 | 251,64 | 304 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,00 | 9,10 | 36,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 632 | 22,24 | 24,97 | 97,61 | 799,96 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный продукт | 200 | 1,75 | 0,25 | 33,00 | 150 | б/н |
| | Кондитерское изделие | 20 | 16,00 | 1,00 | 70,00 | 335,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 350 | 17,75 | 1,25 | 103,00 | 485,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2679 | 110,03 | 120,07 | 415,31 | 3412,23 | |

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

Организатор питания

ООО "Гурман"

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная | 200 | 9,14 | 6,20 | 25,62 | 190,5 | *222 |
| | Чай с сахаром | 200 | 1,53 | 1,35 | 15,91 | 80,99 | 378 |
| | Масло сливочное | 10 | 2,50 | 6,45 | 14,66 | 120,68 | 1 |
| | Блины с джемом | 140 | 6,10 | 6,68 | 27,36 | 194 | 303 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 22,43 | 21,08 | 84,39 | 679,69 | |
| ОБЕД | Овощи порционные | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 |
| | Рассольник с перловкой | 250 | 7,70 | 11,55 | 17,55 | 206,8 | 96 |
| | Плов | 250 | 6,73 | 23,68 | 11,91 | 287,25 | 278/с |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 8,00 | 91,2 | б/н |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| | Компот из вишни с/мор | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,20 | 111,76 | 342 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 880 | 29,65 | 44,31 | 115,60 | 1084,57 | |
| ПОЛДНИК | Сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120 | б/н |
| | Выпечка в ассортименте | 1шт | 8,00 | 0,50 | 35,00 | 167,75 | *б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 9,40 | 0,70 | 61,40 | 287,75 | |
| УЖИН | Овощи порционные | 60 | 1,47 | 2,54 | 5,99 | 52,38 | 94К |
| | Гречка отварная | 200 | 13,87 | 3,40 | 5,10 | 25,1 | 77 |
| | Тефтели с соусом | 100 | 36,77 | 24,54 | 47,98 | 270 | 244 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 8,00 | 91,2 | б/н |
| | Чай с сахаром | 222 | 0,16 | 0,00 | 9,10 | 36,99 | 377 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 612 | 44,48 | 28,32 | 79,07 | 848,06 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный продукт | 250 | 7,25 | 6,25 | 10,00 | 125 | 386 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 16,00 | 1,00 | 70,00 | 335,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 350 | 23,25 | 7,25 | 80,00 | 460,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2662 | 129,21 | 101,66 | 420,46 | 3360,57 | |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания

ООО "Гурман"

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Яйцо отварное | 40 | 18,15 | 12,41 | 52,53 | 386,29 | 222 |
| | Каша рисовая | 200 | 3,47 | 6,09 | 24,06 | 165,34 | 181 |
| | Сыр порционный | 20 | 4,10 | 3,89 | 4,55 | 4,65 | 81 |
| | Масло сливочное | 40 | 2,50 | 6,45 | 14,66 | 120,68 | 1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 1,53 | 1,35 | 15,91 | 80,99 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 28,81 | 26,70 | 108,00 | 846,82 | |
| ОБЕД | Овощи порционные | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 52 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 8,08 | 12,15 | 10,77 | 187,3 | 89 |
| | Гуляш | 100 | 18,82 | 46,33 | 26,41 | 600,02 | 259с |
| | Картофельное пюре | 200 | 7,10 | 6,45 | 9,84 | 3,4 | 43 |
| | Компот | 200 | 0,12 | 0,12 | 10,92 | 44,42 | 451к |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 8,00 | 91,2 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 33,95 | 63,45 | 69,06 | 1086,62 | |
| ПОЛДНИК | Сок в ассортименте | 200 | 0,12 | 0,00 | 7,37 | 29,77 | 377ум с |
| | Выпечка в ассортименте | 1шт | 16,00 | 1,00 | 70,00 | 335,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 307 | 16,12 | 1,00 | 77,37 | 365,27 | |
| УЖИН | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,47 | 2,54 | 5,99 | 52,38 | 94К |
| | Котлета по - домашнему | 100 | 21,12 | 12,80 | 10,66 | 229,93 | 298/сб |
| | Макароньы отварные | 200 | 8,01 | 4,55 | 44,14 | 238,36 | 305 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,00 | 9,10 | 36,99 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 622 | 36,84 | 21,13 | 85,89 | 756,86 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 1,75 | 0,25 | 33,00 | 150 | б/н |
| | Кондитерское изделие | 20 | 16,00 | 1,00 | 70,00 | 335,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН 2 | | 350 | 17,75 | 1,25 | 103,00 | 485,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2709 | 133,47 | 113,53 | 443,32 | 3541,07 | |



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания

ООО "Гурман"

«Гурман»

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

дата _____

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда,г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур ы |
|---------------------------|------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | |
| День 11 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 80 | 9,67 | 14,86 | 1,31 | 177,74 | 210 |
| | Каша манная | 200 | 8,83 | 12,63 | 40,41 | 310,02 | 173 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | б/н |
| | Масло сливочное | 30 | 5,20 | 13,78 | 8,60 | 155 | 148 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,88 | 3,80 | 13,10 | 101,88 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 25,58 | 32,09 | 62,82 | 697,64 | |
| ОБЕД | Овощи порционные | 30 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| | Щи зеленые (щавель) | 250 | 6,90 | 11,30 | 15,18 | 190,85 | 83 |
| | Котлета рыбная | 100 | 3,94 | 5,35 | 26,46 | 170,35 | 312 |
| | Рис отварной | 200 | 23,65 | 53,97 | 47,03 | 768,88 | *265с |
| | Компот | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,20 | 111,76 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 0,84 | 93,52 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 0,96 | 91,96 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 36,93 | 66,31 | 94,49 | 1270,17 | |
| ПОЛДНИК | Сок фруктовый | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,02 | 28,32 | 376 |
| | Выпечка в ассортименте | 1шт | 8,00 | 0,50 | 35,00 | 167,75 | *б/н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 250 | 8,18 | 0,50 | 42,02 | 196,07 | |
| УЖИН | Овощи порционные | 60 | 0,64 | 2,04 | 3,10 | 33,81 | 47 |
| | Гречка по - купечески | 200 | 3,94 | 5,35 | 26,46 | 170,35 | *312 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 8,00 | 91,2 | б/н |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0,00 | 9,10 | 36,99 | 377 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 642 | 25,34 | 23,59 | 58,01 | 661,2 | |
| УЖИН 2 | Кисломолочный продукт | 250 | 7,25 | 6,25 | 10,00 | 125 | 386 |
| | Кондитерское изделие | 20 | 16,00 | 1,00 | 70,00 | 335,5 | б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 23,25 | 7,25 | 80,00 | 460,5 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 2672 | 119,28 | 129,74 | 337,34 | 3285,58 | |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Данилова М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания

Лешев ООО "Гурман"

Меню приготавливаемых блюд

дата _____

Возрастная категория: от 11 лет *

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 12 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная | 200 | 7,98 | 10,00 | 49,18 | 316,7 | 173 |
| | Блины с джемом | 100 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209 | 204 |
| | Масло сливочное | 40 | 2,50 | 6,45 | 14,66 | 120,68 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 7,02 | 28,32 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 565 | 19,12 | 26,40 | 92,18 | 674,7 | 376 |
| ОБЕД | Овощи порционные | 40 | 0,95 | 3,05 | 4,64 | 50,72 | |
| | Суп гороховый | 250 | 13,47 | 13,67 | 19,28 | 257,18 | 47 |
| | Макаронник с мясом | 250 | 25,57 | 31,62 | 48,65 | 584,31 | 102 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,20 | 0,80 | 8,00 | 108 | 291м |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,88 | 0,44 | 8,00 | 91,2 | б/н |
| | Компот | 200 | 0,12 | 0,12 | 10,92 | 44,42 | б/н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 860 | 46,19 | 49,70 | 99,49 | 1135,83 | 451к |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1675 | 74,71 | 76,80 | 253,07 | 1852,1 | |