

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



(должность)

(ФИО)

(дата)

Директор ООО "ГОРЯЧИЕ ПИРОГИ"

Слесарева Юлия Олеговна

16.10.2023 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я

категория: Ст. школьники 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	290	8,44	12,38	45,24	349,45	29/2
	Биточек из курицы с соусом	100	10,42	3,41	7,09	99,01	128
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,72	46,69	298,62	62
	Компот	200	0,08	0,00	10,62	40,44	184
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>31,66</b>	<b>25,19</b>	<b>124,43</b>	<b>851,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>31,66</b>	<b>25,19</b>	<b>124,43</b>	<b>851,12</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	270	4,45	14,99	7,64	182,74	22
	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	9,45	5,40	9,81	124,26	92/1
	Рис отварной	180	4,64	5,67	48,10	261,94	64
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	83,7	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24,78</b>	<b>29,66</b>	<b>142,28</b>	<b>909,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>24,78</b>	<b>29,66</b>	<b>142,28</b>	<b>909,52</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,00	9,93	12,45	163,45	23
	Жаркое по-домашнему	220	23,25	22,66	20,00	374	114
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	9
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>32,83</b>	<b>44,63</b>	<b>104,05</b>	<b>930,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>32,83</b>	<b>44,63</b>	<b>104,05</b>	<b>930,21</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Рассольник домашний	270	4,70	15,23	16,69	221,99	25
	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	8,56	9,32	7,98	149,56	121/1
	Картофельное пюре	180	3,96	6,53	26,14	179,86	69
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Батон	20	1,52	1,12	9,92	55,8	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>22,70</b>	<b>34,12</b>	<b>122,58</b>	<b>864,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>22,70</b>	<b>34,12</b>	<b>122,58</b>	<b>864,09</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	7,72	5,53	13,98	126	586a
	Курица тушеная с морковью	100	15,06	6,22	5,10	137,39	130
	Макароны отварные	180	7,02	6,30	42,73	255,46	59
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Батон	40	3,04	2,24	19,84	111,6	Пром.

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>36,80</b>	<b>22,21</b>	<b>143,50</b>	<b>887,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>36,80</b>	<b>22,21</b>	<b>143,50</b>	<b>887,33</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с горохом	260	7,57	11,10	40,56	313,3	29/2
	Гуляш из мяса птицы	100	15,20	2,46	3,49	97,24	311
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,72	46,69	298,62	62
	Компот	200	0,08	0,00	10,62	40,44	184
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	83,7	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>37,85</b>	<b>24,64</b>	<b>131,03</b>	<b>896,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>37,85</b>	<b>24,64</b>	<b>131,03</b>	<b>896,9</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,00	9,93	12,45	163,45	23
	Биточек из курицы с соусом	100	10,42	3,41	7,09	99,01	128
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126	377
	Горошек зеленый с яйцом	100	5,88	5,19	4,89	89,61	2/1
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	83,7	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,40</b>	<b>29,33</b>	<b>111,60</b>	<b>818,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>890</b>	<b>31,40</b>	<b>29,33</b>	<b>111,60</b>	<b>818,65</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	270	4,45	14,99	7,64	182,74	22
	Макаронные отварные с сыром	200	11,98	9,62	42,16	302,78	61
	Винегрет с растительным маслом	100	1,24	10,16	7,34	126,69	17
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>21,63</b>	<b>36,69</b>	<b>118,99</b>	<b>869,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>21,63</b>	<b>36,69</b>	<b>118,99</b>	<b>869,09</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний	270	4,70	15,23	16,69	221,99	25
	Котлета рыбная с соусом молочным натуральным	100	9,45	5,40	9,81	124,26	92/1
	Картофель отварной	180	3,67	7,34	28,91	196,81	692
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Батон	30	2,28	1,68	14,88	83,7	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24,06</b>	<b>31,57</b>	<b>132,14</b>	<b>883,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>810</b>	<b>24,06</b>	<b>31,57</b>	<b>132,14</b>	<b>883,64</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,23	5,00	32,25	193,92	56/1
	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	100	8,56	9,32	7,98	149,56	121/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	7,72	46,69	298,62	62
	Компот	200	0,08	0,00	10,62	40,44	184
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Батон	40	3,04	2,24	19,84	111,6	Пром.
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,63</b>	<b>25,96</b>	<b>132,17</b>	<b>857,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800</b>	<b>30,63</b>	<b>25,96</b>	<b>132,17</b>	<b>857,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8080</b>	<b>293,47</b>	<b>302,72</b>	<b>1258,09</b>	<b>8732,14</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>808</b>	<b>29,35</b>	<b>30,27</b>	<b>125,81</b>	<b>873,21</b>	