

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



(должность)
С.И. Сидорова С.И.
(ФИО)
16.10.23 (дата)

Директор ООО "ГОРЯЧИЕ ПИРОГИ"
Сперандеева Юлия Олеговна
16.10.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,28	10,67	39,00	301,25	29/2
	Биточек из курицы с соусом	90	9,38	3,07	6,38	89,11	128
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,43	38,91	248,85	62
	Компот	200	0,08	0,00	10,62	40,44	184
	Хлеб	20	1,52	1,12	9,86	42,4	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	26,96	21,29	104,77	722,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	26,96	21,29	104,77	722,05	
День 2							
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,12	13,88	7,07	169,2	22
	Котлета рыбная с соусом	90	8,50	4,86	8,83	111,83	92/1
	Рис отварной	150	3,87	4,73	40,08	218,28	64
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	20,45	25,39	117,83	756,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	20,45	25,39	117,83	756,19	
День 3							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,00	9,93	12,45	163,45	23
	Жаркое по-домашнему	200	21,14	20,60	18,18	340	114
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,97	6,07	5,85	81,53	9
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	20	1,52	1,12	9,86	42,4	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	29,31	37,96	93,40	820,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	29,31	37,96	93,40	820,66	
День 4							
ОБЕД	Рассольник домашний	250	4,35	14,10	15,45	205,55	25
	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	7,70	8,39	7,18	134,6	121/1
	Картофельное пюре	150	3,30	5,45	21,78	149,88	69
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	20	1,52	1,12	9,86	42,4	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	18,55	29,30	101,33	725,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	18,55	29,30	101,33	725,71	
День 5							
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
	Макаронные отварные	150	5,85	5,25	35,61	212,88	59
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	32,59	18,92	116,54	733,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		730	32,59	18,92	116,54	733,15	
День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	7,28	10,67	39,00	301,25	29/2

	Гуляш из мяса птицы	90	13,68	2,21	3,14	87,52	311
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,43	38,91	248,85	62
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	144
	Хлеб	20	1,52	1,12	9,86	42,4	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	31,48	20,43	97,61	707,92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	710	31,48	20,43	97,61	707,92	
День 7							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,00	9,93	12,45	163,45	23
	Биточек из курицы с соусом	90	9,38	3,07	6,38	89,11	128
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105	377
	Горошек зеленый с яйцом	60	3,53	3,11	2,93	53,77	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	20	1,52	1,12	9,92	55,8	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	26,44	25,15	102,23	724,01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	800	26,44	25,15	102,23	724,01	
День 8							
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,12	13,88	7,07	169,2	22
	Макаронны отварные с сыром	200	11,98	9,62	42,16	302,78	61
	Винегрет с растительным маслом	60	0,74	6,10	4,40	76,01	17
	Компот	200	1,68	0,24	47,06	193,28	868
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	20,80	31,52	115,48	804,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	740	20,80	31,52	115,48	804,87	
День 9							
ОБЕД	Рассольник домашний	250	4,35	14,10	15,45	205,55	25
	Котлета рыбная с соусом	90	8,50	4,86	8,83	111,83	92/1
	Картофель отварной	150	3,06	6,12	24,09	164,01	692
	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.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	19,87	27,00	110,22	738,27	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	720	19,87	27,00	110,22	738,27	
День 10							
ОБЕД	Суп молочный с макаронными изделиями	240	5,98	4,80	30,96	186,17	56/1
	Тефтели из говядины с рисом и красным соусом	90	7,70	8,39	7,18	134,6	121/1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,43	38,91	248,85	62
	Компот	200	0,08	0,00	10,62	40,44	184
	Хлеб	30	2,28	1,68	14,79	63,6	Пром.
	Батон	20	1,52	1,12	9,92	55,8	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	26,26	22,42	112,38	729,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	730	26,26	22,42	112,38	729,46	
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	7300	252,71	259,38	1071,79	7462,29	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	730	25,27	25,94	107,18	746,23	