

СОГЛАСОВАНО

*Директор школы № 6*  
 \_\_\_\_\_  
 (должность)

*М.П. Мордвинцева* (ФИО)  
 \_\_\_\_\_  
 (дата) 07.09.2012

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
 \_\_\_\_\_  
 (должность)

Мордвинцева Екатерина Александровна  
 \_\_\_\_\_  
 (ФИО)

*Мордвинцева*  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись) /Е.А.Мордвинцева/

### 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>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром) (с рисом)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,27</b>	<b>18,68</b>	<b>77,96</b>	<b>633,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>15,27</b>	<b>18,68</b>	<b>77,96</b>	<b>633,36</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Плов из птицы или кролика	150	12,71	7,85	26,81	229	291
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17,48</b>	<b>8,47</b>	<b>43,46</b>	<b>413,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>17,48</b>	<b>8,47</b>	<b>43,46</b>	<b>413,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели 2-й вариант (с рисом)	90	6,10	6,79	7,72	116,18	279
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Соус томатный	40	0,55	1,96	1,72	31,76	H
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,12</b>	<b>19,66</b>	<b>43,27</b>	<b>513,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>15,12</b>	<b>19,66</b>	<b>43,27</b>	<b>513,04</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	200	5,80	10,64	31,88	247,62	175
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,61</b>	<b>19,46</b>	<b>61,72</b>	<b>577,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>15,61</b>	<b>19,46</b>	<b>61,72</b>	<b>577,34</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	100	15,85	15,24	14,80	260	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	331
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>20,11</b>	<b>19,15</b>	<b>59,19</b>	<b>582,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>20,11</b>	<b>19,15</b>	<b>59,19</b>	<b>582,51</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов (из птицы)	150	10,77	10,05	13,03	186	289
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16,84</b>	<b>11,91</b>	<b>30,78</b>	<b>390,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>16,84</b>	<b>11,91</b>	<b>30,78</b>	<b>390,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,67	6,57	12,10	152,38	492
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>18,88</b>	<b>16,44</b>	<b>48,89</b>	<b>519,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>600</b>	<b>18,88</b>	<b>16,44</b>	<b>48,89</b>	<b>519,96</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15,39</b>	<b>18,98</b>	<b>69,08</b>	<b>602,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>15,39</b>	<b>18,98</b>	<b>69,08</b>	<b>602,48</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Тефтели 2-й вариант (с рисом)	90	6,10	6,79	7,72	116,18	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Соус томатный	40	0,55	1,96	1,72	31,76	Н
	Чай с молоком или сливками (с молоком)	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>17,48</b>	<b>16,30</b>	<b>55,74</b>	<b>535,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>17,48</b>	<b>16,30</b>	<b>55,74</b>	<b>535,9</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Птица или кролик, тушеные в соусе с овощами	150	13,07	11,57	12,90	208	292
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>700</b>	<b>23,00</b>	<b>16,61</b>	<b>54,93</b>	<b>559,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>700</b>	<b>23,00</b>	<b>16,61</b>	<b>54,93</b>	<b>559,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5390</b>	<b>175,18</b>	<b>165,66</b>	<b>545,02</b>	<b>5328,09</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>539</b>	<b>17,52</b>	<b>16,57</b>	<b>54,50</b>	<b>532,81</b>	