

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

ИП Горбулин В.В.  
В.В. Горбулин (должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,55	9,13	41,77	248,23	268
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>20,13</b>	<b>88,79</b>	<b>553,06</b>	
ОБЕД	Свекольник	250	7,25	6,60	16,92	143,23	131
	Ризотто со свининой и овощами	280	17,08	23,78	76,79	510,23	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,76</b>	<b>31,04</b>	<b>129,11</b>	<b>816,6</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печенье из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,56	9,87	29,16	235,4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,86</b>	<b>9,99</b>	<b>38,34</b>	<b>275,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>58</b>	<b>61,16</b>	<b>256,24</b>	<b>1644,8</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	13,90	13,20	43,80	258,78	117
	Булочка домашняя	100	7,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,56</b>	<b>21,17</b>	<b>89,1</b>	<b>607,62</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	5,35	18,83	111,25	147
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,53	8,90	42,02	262,22	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>27,87</b>	<b>27,97</b>	<b>124,93</b>	<b>826,86</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	2,40	1,50	21,60	103,23	516.1
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,56	10,25	32,20	233,2	454.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,96</b>	<b>11,75</b>	<b>53,8</b>	<b>336,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>61,39</b>	<b>60,89</b>	<b>267,83</b>	<b>1770,91</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	7,28	11,30	35,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	10,83	9,72	40,19	315,23	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,31</b>	<b>21,02</b>	<b>82,96</b>	<b>665,34</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	6,93	21,60	160,28	144.1
	Котлеты рыбные с соусом	100/20	11,51	12,50	15,44	171,91	345.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,77</b>	<b>29,73</b>	<b>128,06</b>	<b>852,65</b>	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Ватрушки с повидлом	100	9,30	9,56	29,56	246,23	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,38</b>	<b>9,56</b>	<b>40,18</b>	<b>286,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>56,46</b>	<b>60,31</b>	<b>251,2</b>	<b>1804,66</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	19,00	20,50	64,13	487,7	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	50,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,66</b>	<b>20,9</b>	<b>81,17</b>	<b>568,54</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100/20	15,77	14,72	23,44	302,12	412.1
	Рис отварной	180	4,64	8,04	48,10	261,63	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>27,64</b>	<b>31,20</b>	<b>116,19</b>	<b>823,47</b>	
ПОЛДНИК	Компот из кураги	200	1,92	0,12	15,86	112,36	512.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	9,53	26,20	206,39	555.1

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,17	9,65	42,06	318,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	57,47	61,75	239,42	1710,76	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,90	9,98	44,93	320,26	267
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,73	20,98	91,95	625,09	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134.1
	Рагу из птицы	280	21,11	20,53	55,43	432,6	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,54	30,39	116,63	824,85	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,65	10,23	40,23	261,60	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,65	10,23	47,21	288,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	57,92	61,6	255,79	1738,08	
<b>День 6 Неделя 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,55	9,13	41,77	248,23	268
	Плюшка новомосковская	100	10,83	9,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,58	18,85	88,98	553,3	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	8,68	12,27	112,6	128.1
	Митбол куриный в томатном соусе	100/20	14,41	10,56	15,17	200,26	412.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	27,73	29,40	117,62	825,44	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,20	9,70	39,40	256,30	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,5	9,82	48,58	296,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	57,81	58,07	255,18	1674,78	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	13,10	13,63	32,05	273,25	302
	Булочка домашняя	100	7,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,76	21,6	77,35	622,09	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	9,85	241,48	156
	Плов из отварной птицы	280	18,87	20,10	69,10	469,37	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,47	29	115,19	881,87
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирог морковный	100	10,53	10,30	31,80	235,6	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,61	10,3	42,42	276,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	59,84	60,9	234,96	1780	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	7,28	11,30	35,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	11,87	7,68	46,73	284,23	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,35	18,98	89,5	634,34	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	8,18	21,60	232,79	144.1
	Биточки рыбные с соусом	100/20	8,72	13,04	12,48	166,89	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,50	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,98	31,50	131,34	905,55	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	9,30	9,73	29,30	245,3	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,85	38,48	285,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	59,93	60,33	259,32	1824,93	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	19,00	20,50	64,13	487,7	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	50,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,66	20,9	81,17	568,54	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100/20	15,84	13,72	34,27	278,24	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,53	8,90	42,02	362,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		<b>810</b>	<b>28,60</b>	<b>31,06</b>	<b>120,94</b>	<b>900,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,20	9,70	39,40	256,30	543,3
		<b>300</b>	<b>9,2</b>	<b>9,7</b>	<b>46,38</b>	<b>282,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,87	11,54	44,09	300,81	296
	Булочка школьная	100	9,63	11,00	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>22,54</b>	<b>91,11</b>	<b>605,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134,1
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Рагу из овощей	180	6,56	7,36	50,18	234,36	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		<b>790</b>	<b>27,68</b>	<b>30,3</b>	<b>117,28</b>	<b>818,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	12,80	64	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,65	10,23	40,23	261,60	543,4
		<b>300</b>	<b>9,85</b>	<b>10,43</b>	<b>53,03</b>	<b>325,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		<b>16500</b>	<b>584,51</b>	<b>609,94</b>	<b>2529,85</b>	<b>17449,98</b>	
		<b>1650</b>	<b>58,45</b>	<b>60,99</b>	<b>252,99</b>	<b>1745,00</b>	

Среднее значение за период	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	550	20	21	86	600
обед	800	29	30	122	848
полдник	300	10	10	45	297