



СОГЛАСОВАНО

М.В. Соколова
 (должность)
М.В. Соколова
 (ФИО)
10.09.2021 г.
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Кубанская стель"
 Директор
Попов Сергей Николаевич
 (ФИО)
01 сентября 2021 г.
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	240	9,53	9,02	38,42	274,18	2/41
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		546	18,71	23,63	86,68	637,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		546	18,71	23,63	86,68	637,74	
День 2							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	27,00	22,17	30,40	428,82	274/2
	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		631	33,60	23,14	102,70	753,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		631	33,60	23,14	102,70	753,65	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08	431,04	235
	Соус сметанный сладкий	17	0,74	1,27	3,95	30,5	117
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,64	332
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	29,39	20,01	99,01	697,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		615	29,39	20,01	99,01	697,48	
День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная с овощами	120	7,64	6,44	3,68	103,6	247/2
	Картофельное пюре	180	4,63	8,95	28,69	214,49	3/3
	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12	6/10
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		831	18,85	16,96	113,35	686,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		831	18,85	16,96	113,35	686,82	
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	14,06	21,54	36,76	401,22	304
	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	14/10
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		593	24,08	34,71	89,98	774,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		593	24,08	34,71	89,98	774,19	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная с крупой	240	9,53	9,02	38,42	274,18	2/41
	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр (порциями)	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		546	18,71	23,63	86,68	637,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		546	18,71	23,63	86,68	637,74	
День 7							
ЗАВТРАК	Птица тушеная	120	16,86	7,64	1,74	146,81	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,60	7,13	44,26	265,03	205
	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Напиток кисломолочный	200	5,60	5,00	8,00	99,4	385
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		831	34,44	21,18	109,02	773,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		831	34,44	21,18	109,02	773,85	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	13,27	10,39	15,49	209,21	282
	Картофельное пюре	180	4,63	8,95	28,69	214,49	3/3

	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		661	24,50	20,31	116,48	748,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		661	24,50	20,31	116,48	748,53	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет	200	19,30	27,22	16,28	387,9	228
	Икра кабачковая	100	1,90	1,00	5,00	36	5
	Кондитерское изделие	30	2,10	3,54	15,60	102,66	154
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		611	32,48	36,25	87,54	807,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		611	32,48	36,25	87,54	807,09	
День 10							
ЗАВТРАК	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	11,78	11,58	17,38	223,76	302
	Овощи по сезону	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Сыр (порциями)	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,08	548
	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	879
	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,8	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		594	22,26	17,59	81,78	577,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		594	22,26	17,59	81,78	577,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6459	257,02	237,41	973,22	7094,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		645,9	25,70	23,74	97,32	709,491	

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетичес В1, мг	В2, мг	С, мг
1	ЗАВТРАК	25,70	23,74	97,32	709,491 0,4	0,5	47
	Норма по СанПин	22,50	23,00	95,75	680 0,35	0,4	17,5

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Λ, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	0,346	0,22	277	368,9		106
	Норма по СанПин	0,225	2,5	300	300		75

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
1	ЗАВТРАК	1081	0,0287	0,011	0,151
	Норма по СанПин	300	0,025	0,0125	1