

Директор
И.М. С.В.В.

СОГЛАСОВАНО

СЕРЖЕНКО

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ОАО «Общепит»
Черк С. А. Черкезова

Весенне-летний период

Возрастная категория: от 7 до 11 лет, от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	8	8	37	259	171
	Колбаса вареная отварная	50	6	6	2	89	243
	Соус красный основной	50	1	1	4	30	348
	Кабачковая икра	50	1,48	6,32	7,23	91,37	16
	Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337	376
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Йогурт	100	7,33	3	12,29	104	пр
Итого за завтрак:		647	28,81	25,32	90,52	977,37	
Обед	Суп овощной с курицей	200/25	1,92	4,4	14,29	107,2	99
	Котлета куриная	75	25,63	17,77	29,42	334,12	294
	Гороховое пюре	200	18	5	37	265	199
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337	376
	Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	71
Итого за обед:		782	59,15	30,37	124,45	1234,01	

Итого за день:		1429	87,96	55,69	214,97	2211,38	
День 2							
Завтрак	Макароны с сыром	200 /10/ 30	7	5	23	164	309
	Напиток кофейный с молоком	200	2	2	27	134	579
	Салат из моркови с изюмом	75	0,21	1,72	17,2	16,38	59
	Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05	14
	Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	пр
Итого за завтрак:		565	11,61	21,29	85,39	500,53	
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,21	1,72	17,2	16,38	59
	Щи со свежей капустой	200/5	10	12	10	190	88
	Поджарка из филе курицы	50/50	11	13	7	190	292
	Рис отварной	150	4	7	39	236	171
	Компот из сухофруктов	200	1		26	92	349
	Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	71
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
Итого за обед:		780	38,81	36,92	126,94	915,07	
Итого за день:		1345	50,42	58,21	212,33	1415,6	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/10	4	7	30	200	173
	Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	пр
	Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05	14
	Напиток лимонный	200			16	46	699
	Фрукт	150			10	47	338
Итого за завтрак:		610	6,4	19,57	74,19	479,15	
Обед	Суп рисовый с курицей	200/25	11	12	21	240	104
	Фрикадельки из говядины	56/50	11	16	8	224	279
	Спагетти	150	6	7	35	229	309
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1		15	69	377
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Фрукт	150			10	47	338
Итого за обед:		893	33	36	101	876	
Итого за день:		1503	39,4	55,57	175,19	1355,15	
День 4							
Завтрак	Плов со свиной	50/150	15	12	42	336	291

	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	1		16	337	376
	Сок	200	2,2	0,8	31,5	144	пр
Итого за завтрак:		655	22,2	13,8	101,5	884	
Обед	Суп куриный с клецками	200/50	12	13	25	260	103
	Плов со свининой	50/150	15	12	42	336	291
	Напиток апельсиновый	200			16	46	699
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	71
Итого за обед:		725	39,6	28,2	110,74	832,69	
Итого за день:		1380	61,8	42	212,24	1716,69	
День 5							
Завтрак	Голубцы ленивые	70/50	14	5	3	118	298
	Пюре картофельное	150	3	2	12	110	312
	Компот из свежих яблок	200			16	47	701
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
Итого за завтрак:		510	21	8	43	342	
Обед	Борщ	200/10	13	10	55	358	82
	Голубцы ленивые	70/50	14	5	3	118	298
	Пюре картофельное	150	3	2	12	110	312
	Компот из свежих яблок	200			16	47	701
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Морковная икра	45	0,21	1,72	17,2	16,38	49
Итого за обед:		765	34,21	19,72	115,2	716,38	
Итого за день:		1275	55,21	27,72	158,2	1058,38	
Среднее значение за период:		1386,4	58,958	47,838	194,586	1551,44	
Неделя 2, день 1							
Завтрак	Сосиски отварные, соус	50/50	7	7	6	119	243
	Макароны отварные	150/10	6	7	35	229	309
	Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69	377
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Сок	200	2,2	0,8	31,5	144	пр
Итого за завтрак:		700	20,2	15,8	99,5	628	
Обед	Суп с рыбными консервами	200/25	9	7	25	201	84

	Сосиски отварные, соус	50/50	7	7	6	119	243
	Макароны отварные	150/10	6	7	35	229	309
	Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69	377
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Кукуруза консервированная, отварная	35	1	3	4	44	пр
	Фрукт	100			10	47	338
Итого за обед:		860	28	25	107	776	
Итого за день:		1560	48,2	40,8	206,5	1404	
День 2							
Завтрак	Котлета куриная	75/50	1	3	7	64	294
	Каша гречневая	150	8	8	37	259	171
	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	21,2	102,9	375
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
Итого за завтрак:		515	13,52	12,18	77,2	492,9	
Обед	Суп куриный с вермишелью	200/25	2,73	4,8	6,67	117,9	103
	Котлета куриная	75/50	1	3	7	64	294
	Каша гречневая	150	8	8	37	259	171
	Напиток из шиповника	200	1		26	92	538
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
Итого за обед:		740	16,73	16,8	88,67	599,9	
Итого за день:		1255	30,25	28,98	165,87	1092,8	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	220/10	4	7	30	200	174
	Чай с сахаром витаминизированный	200/7	1		16	337	376
	Масло сливочное	20	0,12	10,72	0,19	97,05	14
	Батон	30	2,28	1,85	18	89,1	пр
	Фрукт	100			10	47	338
Итого за завтрак:		587	7,4	19,57	74,19	770,15	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200/5	11	12	19	230	96
	Жаркое с курицей	50/150	8,3	4,25	32,58	130	276
	Компот из сухофруктов	200	1		26	92	349
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Печенье	200	3	8	82	408	пр

Итого за обед:		845	27,3	25,25	171,58	927	
Итого за день:		1432	34,7	44,82	245,77	1697,15	
День 4							
Завтрак	Блины с вареной сгущенкой	120/10	3,3	6,3	20,8	147,8	245
	Чай с сахаром и лимоном	200	1		15	69	377
	Фрукт	100			10	47	338
Итого за завтрак:		430	4,3	6,3	45,8	263,8	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200/35	10	10	19	205	117
	Перловка	150	6,28	2,1	19,84	231,86	171
	Котлета «Домашняя»	41/50	25	28	21	441	99
	Компот из свежих яблок	200			16	47	701
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Свежий огурец	35	8,6	2,2	15,74	123,69	71
Итого за обед:		751	53,88	43,3	103,58	1115,55	
Итого за день:		1181	58,18	49,6	149,38	1379,35	
День 5							
Завтрак	Тефтели из говядины с рисом	75/50	5,85	7,89	29,44	142	284
	Пюре картофельное	150	3	2	12	110	312
	Напиток апельсиновый	200			16	46	699
	Свжая помидора	16	0,67	2,27	10,26	33,98	71
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
Итого за завтрак:		531	13,52	13,16	79,7	398,98	
Обед	Суп гороховый с курицей	200/25	4,39	4,21	15,55	107,8	102
	Тефтели из говядины с рисом	75/50	5,85	7,89	29,44	142	284
	Пюре картофельное	150	3	2	12	110	312
	Свежая помидора	16	0,67	2,27	10,26	33,98	71
	Хлеб пшеничный	40	4	1	12	67	пр
	Напиток апельсиновый	200			16	46	699
Итого за обед:		756	17,91	17,37	95,25	506,78	
Итого за день:		1287	31,43	30,53	174,95	905,76	
Среднее значение за период:		1343	40,552	38,946	188,494	1295,812	