



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Общественное питание"
Фомин А.М.

Меню приготавливаемых блюд

Категория: Мл. школьники (Завтрак)

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Гуляш из отварного мяса (1-й вариант)	70	12,02	12,83	2,45	173,25
	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	21,46	14,23	72,48	505,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	21,46	14,23	72,48	505,63
2							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	50	0,40	0,05	1,25	7,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Курица в соусе томатном	70	7,93	7,87	2,40	112,00

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофель отварной в молоке	130	4,03	5,46	20,02	145,60
		Напиток с витаминами "Валетек					
	<u>ЗАВТРАК</u>	Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ГО ЗА ЗАВТРАК:		500	15,86	13,90	62,93	438,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	15,86	13,90	62,93	438,40
3							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша ячневая вязкая	130	4,16	7,41	23,24	176,28
	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ГО ЗА ЗАВТРАК:		550	18,86	16,03	84,51	557,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	18,86	16,03	84,51	557,08
4							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,10
	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60
	<u>ЗАВТРАК</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
	ГО ЗА ЗАВТРАК:		500	16,81	10,46	59,95	402,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	16,81	10,46	59,95	402,00
5							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00

№ рептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
				23,64	21,10	15,10	344,54
	<u>ЗАВТРАК</u>	Жаркое по-домашнему	200				
		Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	28,19	21,92	59,96	551,34
ОГО ЗА ДЕНЬ:			500	28,19	21,92	59,96	551,34
ль 6							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (огурцы) О	50	0,40	0,05	1,25	7,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Курица в соусе томатном	70	7,93	7,87	2,40	112,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31
		Напиток с витаминами "Валетек					
	<u>ЗАВТРАК</u>	Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	19,24	15,24	75,04	512,11
ОГО ЗА ДЕНЬ:			500	19,24	15,24	75,04	512,11
ль 7							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
	<u>ЗАВТРАК</u>	Плов из отварного мяса	200	15,12	14,88	39,36	352,00
		Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ОГО ЗА ЗАВТРАК:			500	19,87	18,35	86,52	591,30
ОГО ЗА ДЕНЬ:			500	19,87	18,35	86,52	591,30

№ рептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
8							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Птица отварная	70	16,50	11,40	0,40	170,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ОГО ЗА ЗАВТРАК:				<u>25,59</u>	<u>12,90</u>	<u>75,32</u>	<u>522,38</u>
ОГО ЗА ДЕНЬ:				<u>25,59</u>	<u>12,90</u>	<u>75,32</u>	<u>522,38</u>
9							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Овощи натуральные (помидоры) О	50	0,55	0,10	1,90	12,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	70	9,91	9,97	5,82	152,72
	<u>ЗАВТРАК</u>	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,50
	<u>ЗАВТРАК</u>	Напиток с витаминами "Валетек					
	<u>ЗАВТРАК</u>	Классные Витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60
ОГО ЗА ЗАВТРАК:				<u>16,43</u>	<u>15,92</u>	<u>63,49</u>	<u>462,02</u>
ОГО ЗА ДЕНЬ:				<u>16,43</u>	<u>15,92</u>	<u>63,49</u>	<u>462,02</u>
10							
	<u>ЗАВТРАК</u>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50
	<u>ЗАВТРАК</u>	Котлеты мясные	70	12,46	12,25	10,01	200,20
	<u>ЗАВТРАК</u>	Рагу из овощей	130	2,60	6,95	11,05	117,00
	<u>ЗАВТРАК</u>	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,60

