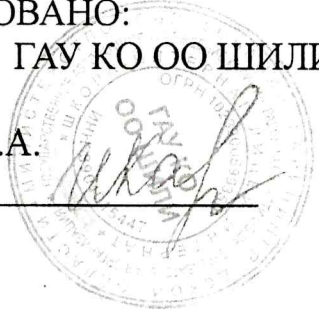


СОГЛАСОВАНО:

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Карпов И.А.



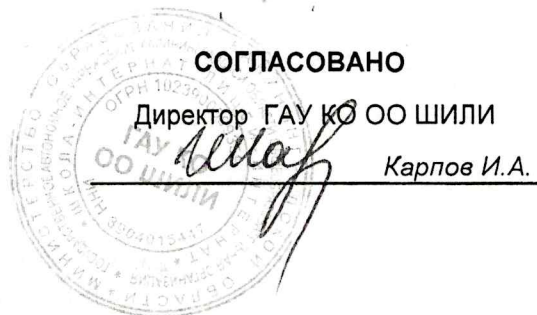
УТВЕРЖДАЮ:

Организатор питания

Белоус Н.А.
Нина
Алексеевна



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд (2-х недельное)
2021год.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Карпов И.А.



УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1								
ПОЛДНИК	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	26,05	10,87	12,47	29,53	277,7	420
	Компот фруктово-ягодный	200	8,95	0,00	0,00	23,96	90,96	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300,00	35,00	10,87	12,47	53,49	368,66	
ОБЕД	Помидоры свежие порционные*	20	3,54	0,12	0,04	0,84	3,98	71
или	Суп овощной со сметаной	300	29,25	12,90	12,21	18,42	235,14	99
	Суп-лапша домашняя	300	29,25	14,13	10,59	17,19	220,53	113
или	Птица тушеная в соусе с овощами	100	20,15	14,47	17,73	3,80	233,01	290
	Биточки домашние с соусом	80	0	7,06	10,01	5,10	139,99	270
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	7,84	4,39	7,52	45,14	265,97	171
	Компот из фруктов	200	8,95	0,00	0,00	23,96	90,96	342
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840,00	75,00	34,96	38,06	107,24	909,46	
УЖИН	Огурцы свежие порционные	40	6,31	0,32	0,04	1,00	5,6	71
	Тефтели с рисом в сметанно-томатном соусе	110	29,58	9,33	11,77	10,98	188,04	279
или	Бефстроганов	100	29,58	16,06	22,02	5,62	286,04	250
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,28	7,78	5,72	47,38	271,84	309
	Хлеб "Купеческий"	50	6,59	3,85	0,70	18,85	100,5	Н
	Какао с молоком	200	9,24	3,88	3,10	25,16	141,36	382
ИТОГО ЗА УЖИН		600,00	60,00	25,16	21,33	103,37	707,34	
Ужин 2	Йогурт 1,5% жирности	125	23,41	5,12	1,88	7,38	71,25	Н
	Батон "Зеленоградский"	50	6,59	3,30	0,45	19,00	99,5	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		175,00	30,00	8,42	2,33	26,38	170,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915		79,41	74,19	290,48	2156,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1915		79,41	74,19	290,48	2156,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1915		79,41	74,19	290,48	2156,21	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Организатор питания

Карпов И.А.

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 2								
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10		0,13	6,15	0,17	56,6	14
или	Каша манная молочная с маслом	300		8,49	12,24	58,41	374,43	181
	Омлет натуральный	150		14,51	24,27	2,85	288,18	210
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Сыр порционный	20		4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Батон "Зеленоградский"	50		3,30	0,45	19,00	99,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	50	16,66	24,74	91,54	657,13	
ОБЕД	Огурцы свежие порционные	40		0,32	0,04	1,00	5,6	71
или	Щи зеленые	250		3,43	22,97	16,30	287,08	89
	Суп картофельный с минтаем и рисом	300		7,29	3,75	21,06	147,66	01
	Котлеты рубленые из птицы (с маслом)	75		11,24	18,63	6,32	239,54	294
или	Гуляш из мяса цыпленка	100		13,22	16,59	1,14	206,69	244
	Каша рассыпчатая (гречневая) (с маслом)	200		11,34	10,62	50,90	344,14	171
	Компот фруктово-ягодный	200		0,00	0,00	23,96	90,96	342
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	75	29,41	52,82	113,56	1047,72	
ПОЛДНИК	Булочка	100		7,27	14,94	54,96	380,98	426
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	35	7,37	14,94	68,92	434,78	
УЖИН	Огурец соленый порционный	50		0,40	0,05	0,85	6,5	*
или	Жаркое по-домашнему с курицей	250		32,55	11,55	26,05	338,8	259
	Печень по-строгановски	100		15,90	12,76	4,17	195,68	255
	Пюре картофельное	180		3,94	5,17	26,50	168,73	312
	Хлеб "Купеческий"	50		3,85	0,70	18,85	100,5	Н
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
ИТОГО ЗА УЖИН		550	65	36,90	12,30	59,71	499,6	
Ужин 2	Пирожок с капустой и яйцом	100		7,74	10,53	39,47	283,49	406
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
ИТОГО ЗА УЖИН 2		300	25	7,84	10,53	53,43	337,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2535	250	98,18	115,33	387,16	2976,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2535		98,18	115,33	387,16	2976,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2535		98,18	115,33	387,16	2976,52	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Организатор питания

Карпов И.А.

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 3								
ЗАВТРАК или	Масло сливочное порционное	10	3,12	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша "Здоровье" с маслом	300	28,23	11,52	15,51	65,64	444,87	173
	Пельмени мясные отварные с маслом	150	28,23	17,17	9,26	30,45	273,5	392
	Чай с сахаром	200	1,4	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Сыр порционный	20	10,66	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Батон "Зеленоградский"	50	6,59	3,30	0,45	19,00	99,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	50	19,69	28,01	98,77	727,57	
ПОЛДНИК	Булочка с корицей	100	32,51	8,46	5,50	55,39	290,94	438
	Чай с лимоном	205	2,49	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	35	8,60	5,50	69,43	346,54	
ОБЕД или или	Салат из квашеной капусты	50	9,34	0,80	2,55	3,87	42,26	47
	Свекольник	300	15,06	2,64	25,50	18,69	315,06	83
	Суп "Ажурный"	260	15,06	6,08	25,06	15,05	309,43	99
	Птица запеченная	80	28,9	22,20	15,95	0,50	234,38	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,28	7,78	5,72	47,38	271,84	309
	Азу из свинины	175	37,18	12,06	31,64	14,94	393,7	263
	Компот из свежих яблок	200	8,15	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	75	36,66	50,44	113,40	1053,7	
УЖИН или	Помидоры свежие порционные	60	10,62	0,36	0,12	2,52	11,94	71
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	200	8,71	4,88	8,36	50,16	295,52	171
	Сосиски или сардельки отварные с маслом	100	34	11,39	23,23	0,15	263,27	243
	Птица тушеная в соусе	100	31,81	14,47	17,73	3,80	233,01	290
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с сахаром	200	1,4	0,10	0,00	13,96	53,8	376
ИТОГО ЗА УЖИН		600	60	19,81	32,27	81,87	704,93	
Ужин 2	Пирожок с яблоком	100	27,51	5,17	2,34	50,52	241,6	406
	Чай с лимоном	205	2,49	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА УЖИН 2		305	30	5,31	2,34	64,56	297,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2660	250	90,07	118,56	428,03	3129,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2660		90,07	118,56	428,03	3129,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2660		90,07	118,56	428,03	3129,94	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Организатор питания

Карпов И.А.

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 4								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционное	10	3,12	0,13	6,15	0,17	56,6	14
или	Каша молочная пшеничная	300	21,69	12,54	15,72	63,03	443,34	173
	Блины с джемом	150	21,69	7,24	5,19	61,16	322,26	396
	Кофейный напиток с молоком	200	7,94	3,60	3,22	25,50	142,2	379
	Сыр порционный	20	10,66	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Батон "Зеленоградский"	50	6,59	3,30	0,45	19,00	99,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	50,00	24,21	31,44	107,70	814,44	
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	100	32,51	32,56	4,25	52,42	302,78	442
	Чай с лимоном	205	2,49	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	35,00	32,70	4,25	66,46	358,38	
ОБЕД	Огурец соленый порционный	20	4,69	0,16	0,02	0,34	2,6	*
или	Рассольник ленинградский	260	16,89	2,68	23,24	18,30	294,06	96
	Суп картофельный с минтаем и рисом	300	16,89	7,29	3,75	21,06	147,66	
	Тефтеля мясная с соусом	90	24,89	7,63	9,63	8,98	153,85	279
или	Котлеты рыбные (с соусом)	100	24,89	8,34	8,44	7,34	140,39	234
	Пюре картофельное	150	12,52	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Напиток из цитрусовых	200	10,74	0,50	0,10	34,14	135,98	346
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	75,00	17,34	38,01	98,89	808,85	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	50	9,34	0,80	2,55	3,87	42,26	47
или	Котлеты "Особые" (с маслом)	75	35,28	12,18	12,53	9,56	199,88	269
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	35,28	10,11	5,40	3,90	104,26	229
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	200	8,71	4,88	8,36	50,16	295,52	171
	Чай с сахаром	200	1,40	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		565	60,00	21,04	24,00	92,63	671,86	
Ужин 2	Бутерброд с сыром	60	28,60	5,62	9,14	8,96	141,78	3
	Чай с лимоном	205	1,40	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА УЖИН 2		265	30,00	5,76	9,14	23,00	197,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2475	250,00	101,05	106,84	388,68	2850,91	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2475		101,05	106,84	388,68	2850,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2475		101,05	106,84	388,68	2850,91	



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ШИЛИ

Карпов И.А.

УТВЕРЖДАЮ



Организатор питания

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевod ы		
День 5								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционное	10	3,12	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша манная молочная с маслом	300	27,14	8,49	12,24	58,41	374,43	181
или	Драники со сметаной	200	27,14	5,40	12,40	41,76	301,22	159
	Чай с лимоном	205	2,49	0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Сыр порционный	20	10,66	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Батон "Зеленоградский"	50	6,59	3,30	0,45	19,00	99,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	50,00	16,70	24,74	91,62	658,93	
ПОЛДНИК	Булочка с корицей	100	20,19	8,46	5,50	55,39	290,94	438
	Компот из свежих плодов	200	14,81	0,32	0,08	28,20	111,76	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	35,00	8,78	5,58	83,59	402,7	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	9,47	0,48	0,06	1,50	8,4	71
	Щи по-уральски с рисом	300	22,50	2,19	28,29	8,94	301,5	93
или	Суп картофельный с минтаем	300	22,50	7,29	3,75	21,06	147,66	01
	Котлета домашняя (с соусом)	75	19,61	6,64	9,91	6,11	140,92	271
или	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	19,61	10,17	5,42	4,27	106,13	229
	Каша рассыпчатая (гречневая) (с маслом)	200	10,00	11,34	10,62	50,90	344,14	171
	Компот из свежих яблок,	200	8,15	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		875	75,00	23,89	49,60	110,41	985,12	
УЖИН	Помидоры свежие порционные	60	10,62	0,36	0,12	2,52	11,94	71
	Биточки домашние с соусом	100	26,27	8,82	12,51	6,37	174,99	270
или	Птица тушеная в соусе	100	26,27	14,47	17,73	3,80	233,01	290
	Пюре картофельное	200	16,44	20,22	10,80	7,80	208,52	312
	Чай с сахаром	200	1,40	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		600	60,00	32,58	23,99	45,73	529,65	
Ужин 2	Чай с лимоном	205	2,49	0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Бутерброд с маслом и сыром*	50	27,51	5,95	7,32	12,01	141,34	3
ИТОГО ЗА УЖИН 2		255	30,00	6,09	7,32	26,05	196,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2615	250,00	88,04	111,23	357,40	2773,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2615		88,04	111,23	357,40	2773,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2615		88,04	111,23	357,40	2773,34	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Организатор питания

Карпов И.А.

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 6								
ЗАВТРАК или	Масло сливочное порционное	10		0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша "Здоровье" с маслом	300		11,52	15,51	65,64	444,87	173
	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	250		7,17	16,68	50,30	379,6	303
	Бутерброд с калбосой	50		5,95	7,32	12,01	141,34	3
	Чай с лимоном	205		0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	50,00	17,74	28,98	91,86	698,41	
ОБЕД или или	Салат из квашеной капусты	30		0,48	1,53	2,32	25,36	47
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	300		4,47	27,36	18,42	337,56	99
	Суп-лапша домашняя	300		3,45	29,76	17,19	350,22	113
	Макаронник с мясом	200		26,04	32,68	34,90	537,86	285
	Котлета домашняя (с маслом)	75		9,65	18,43	6,58	231,57	271
	Капуста тушеная	200		4,48	8,26	19,10	170,26	139
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	75,00	34,17	62,13	84,68	1034,98	
ПОЛДНИК	Кекс	75		0,00	0,00	0,00	0	Н
	Сок в ассортименте	200		1,00	0,00	20,20	84,44	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	35,00	1,00	0,00	20,20	84,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	160,00	52,91	91,11	196,74	1817,83	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1610		52,91	91,11	196,74	1817,83	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1610		52,91	91,11	196,74	1817,83	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Карпов И.А.

Организатор питания

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 7								
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	70		1,11	3,56	5,42	59,17	47
	Суп-лапша домашняя	300		3,45	29,76	17,19	350,22	113
или	Суп картофельный с фасолью	300		6,66	23,55	23,55	334,86	102
	Гуляш из мяса цыпленка	100		13,22	16,59	1,14	206,69	244
или	Тефтеля мясная с соусом	100		8,48	10,70	9,98	170,95	279
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	200		4,88	8,36	50,16	295,52	171
	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	19,96	75,8	348
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	75,00	25,74	58,83	108,95	1067,8	
ПОЛДНИК	Сосиска в тесте	100		10,87	12,47	29,53	277,7	420
	Чай с лимоном	205		0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	25,00	11,01	12,47	43,57	333,3	
УЖИН	Огурец соленый порционный	20		0,16	0,02	0,34	2,6	*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100		10,17	5,42	4,27	106,13	229
или	Птица отварная (с маслом)	80		20,14	14,74	0,94	217,12	288
	Пюре картофельное	200		20,22	10,80	7,80	208,52	312
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
ИТОГО ЗА УЖИН		560	65,00	33,73	16,80	41,45	451,45	
Ужин 2	Булочка	100		10,41	5,96	51,70	299,47	437
	Чай с лимоном	205		0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА УЖИН 2		305	35,00	10,55	5,96	65,74	355,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	200,00	81,03	94,06	259,71	2207,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2080		81,03	94,06	259,71	2207,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2080		81,03	94,06	259,71	2207,62	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Карпов И.А.

Организатор питания

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 8								
ЗАВТРАК или	Масло сливочное порционное	10	3,12	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша рисовая вязкая с маслом	300	27,08	8,73	13,98	62,04	408,36	174
	Оладьи с джемом	250	27,08	18,35	19,92	115,70	721,88	401
	Чай с сахаром	200	1,40	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Бутерброд с колбасой	50	18,40	5,80	1,48	14,76	95,7	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	50,00	14,76	21,61	90,93	614,46	
ОБЕД или или	Огурцы свежие порционные	20	3,45	0,16	0,16	0,16	0,16	71
	Суп с рисом (Харчо)	300	11,92	2,55	29,01	19,17	348,36	115
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	300	11,92	7,14	23,43	23,79	335,1	102
	Котлета домашняя (с маслом)	75	30,61	9,65	18,43	6,58	231,57	271
	Рыба запеченая (филе трески)	60	30,61	10,88	9,23	2,35	135,98	230
	Пюре картофельное	180	14,80	3,94	5,17	26,50	168,73	312
	Компот фруктово-ягодный	200	8,95	0,00	0,00	23,96	90,96	342
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	75,00	19,54	53,21	92,29	925,62	
ПОЛДНИК	Слойка с повидлом	100	32,51	6,79	12,53	47,60	327,9	418
	Чай с лимоном	205	2,49	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	35,00	6,93	12,53	61,64	383,5	
УЖИН или	Винегрет овощной	70	10,45	0,95	7,10	4,63	86,99	67
	Биточки домашние с соусом	100	26,34	8,82	12,51	6,37	174,99	270
	Фрикадельки из птицы	75	26,34	10,58	16,79	5,64	217,43	297
	Каша рассыпчатая (гречневая) (с маслом)	200	10,00	11,34	10,62	50,90	344,14	171
	Кофейный напиток с молоком	200	7,94	3,60	3,22	25,50	142,2	379
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		610	60,00	27,79	34,01	102,48	828,72	
Ужин 2	Ватрушка с творогом	100	27,51	12,80	6,87	42,88	283,49	410
	Чай с лимоном	205	2,49	0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА УЖИН 2		305	30,00	12,94	6,87	56,92	339,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2615	250,00	81,96	128,23	404,26	3091,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2615		81,96	128,23	404,26	3091,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2615		81,96	128,23	404,26	3091,39	

СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Карпов И.А.

УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Угледо в ы		
День 9								
ЗАВТРАК или	Масло сливочное порционное	10		0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша манная молочная с маслом	300		8,49	12,24	58,41	374,43	181
	Суп молочный с макаронными изделиями	250		5,50	5,60	15,62	146,58	120
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Бутерброд с маслом и сыром	50		5,95	7,32	12,01	141,34	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	50	14,67	25,71	84,55	626,17	
ОБЕД или или	Салат из квашеной капусты	30		0,48	1,53	2,32	25,36	47
	Борщ с капустой и картофелем	250		9,47	9,67	12,68	175,95	82
	Суп "Ажурный"	260		6,08	25,06	15,05	309,43	99
	Плов с мясом	200		18,84	43,10	34,84	602,88	244
	Биточки домашние с соусом	80		7,06	10,01	5,10	139,99	270
	Картофель отварной (с маслом)	200		4,04	6,64	32,14	204,96	125
	Компот из сухофруктов	200		0,00	0,00	19,96	75,8	348
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	75	31,87	54,86	84,88	960,39
ПОЛДНИК	Булочка с маком	100		10,41	5,96	51,70	299,47	437
	Напиток из цитрусовых	200		0,50	0,10	34,14	135,98	346
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	35	10,91	6,06	85,84	435,45	
УЖИН или	Рагу из овощей	200		3,86	16,02	20,84	245,1	143
	Сосиски, сардельки отварные	60		6,83	13,94	0,09	157,96	243
	Птица тушеная в соусе с овощами	100		14,47	17,73	3,80	233,01	290
	Макаронные изделия отварные с маслом	200		7,78	5,72	47,38	271,84	309
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		500	65	13,87	30,52	49,97	537,26	
Ужин 2	Пирожок с картофелем	100		1,37	2,41	8,37	60,94	406
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
ИТОГО ЗА УЖИН 2		300	25	1,47	2,41	22,33	114,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2380	250	72,79	119,56	327,57	2674,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2380		72,79	119,56	327,57	2674,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2380		72,79	119,56	327,57	2674,01	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Организатор питания

Карпов И.А.

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 10								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом	220		8,45	11,37	48,14	326,24	173
или	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200		27,88	22,10	52,12	516,5	223
	Бутерброд с маслом и сыром	50		5,95	7,32	12,01	141,34	3
	Масло сливочное порционное	10		0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	480	50	14,63	24,84	74,28	577,98	
ОБЕД	Огурцы свежие порционные	40		0,32	0,04	1,00	5,6	71
или	Рассольник ленинградский	260		2,68	23,24	18,30	294,06	96
	Суп молочный с макаронными изделиями	250		5,50	5,60	15,62	146,58	120
	Тефтеля мясная с соусом	100		8,48	10,70	9,98	170,95	279
или	Рыба, тушенная в томате с овощами	100		10,17	5,42	4,27	106,13	229
	Каша рассыпчатая (гречневая) (с маслом)	200		11,34	10,62	50,90	344,14	171
	Компот фруктово-ягодный	200		0,00	0,00	23,96	90,96	342
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	75	25,90	45,16	119,22	986,11	
ПОЛДНИК	Булочка с корицей	100		8,46	5,50	55,39	290,94	438
	Кофейный напиток с молоком	200		3,60	3,22	25,50	142,2	379
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	35	12,06	8,72	80,89	433,14	
УЖИН	Помидоры свежие порционные	20		0,12	0,04	0,84	3,98	71
или	Макаронные изделия отварные с маслом	200		7,78	5,72	47,38	271,84	309
	Оладьи из печени	100		17,40	22,22	10,56	314,54	282
	Биточки (особые) (с маслом)	75		12,18	12,53	9,56	199,88	269
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
ИТОГО ЗА УЖИН		560	65	28,48	28,54	87,82	724,56	
Ужин 2	Йогурт 1,5% жирности	125		5,12	1,88	7,38	71,25	Н
	Батон "Зеленоградский"	50		3,30	0,45	19,00	99,5	Н
ИТОГО ЗА УЖИН 2		175	25	8,42	2,33	26,38	170,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2355	250	89,49	109,59	388,59	2892,54	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2355		89,49	109,59	388,59	2892,54	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2355		89,49	109,59	388,59	2892,54	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Организатор питания

Карпов И.А.

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория:

от 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	цена, руб	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 11								
ЗАВТРАК или	Масло сливочное порционное	10		0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша молочная пшенная	200		7,98	9,36	49,28	311,24	173
	Омлет натуральный	150		14,51	24,27	2,85	288,18	210
	Чай с лимоном	205		0,14	0,00	14,04	55,6	377
	Бутерброд с сыром	50		5,80	1,48	14,76	95,7	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	50	14,05	16,99	78,25	519,14	
ОБЕД или или	Салат из квашеной капусты	30		0,48	1,53	2,32	25,36	47
	Свекольник с картофелем и сметаной	250		2,85	21,82	15,60	270,4	83
	Суп-лапша домашняя	300		14,13	10,59	17,19	220,53	113
	Гуляш из свинины	100		10,93	29,68	2,20	319,91	260
	Птица отварная (с маслом)	80		20,14	14,74	0,94	217,12	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	150		7,78	5,72	47,38	271,84	309
	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	75	25,28	59,47	110,46	1077,67	
ПОЛДНИК	Пирожное	100		10,41	5,96	51,70	299,47	437
	Компот из свежих плодов (вишня)	200		0,32	0,08	28,20	111,76	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	35	10,73	6,04	79,90	411,23	
УЖИН или	Огурцы соленый порционные	20		0,32	0,04	1,00	5,6	71
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150		4,88	8,36	50,16	295,52	171
	Биточки домашние с соусом	100		8,82	12,51	6,37	174,99	270
	Гуляш из мяса цыпленка	100		13,22	16,59	1,14	206,69	244
	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб "Купеческий"	40		3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	ИТОГО ЗА УЖИН		580	65	17,20	21,47	86,57	610,31
Ужин 2	Кекс	100		10,41	5,96	51,70	299,47	437
	Чай с лимоном	205		0,14	0,00	14,04	55,6	377
ИТОГО ЗА УЖИН 2		305	25	10,55	5,96	65,74	355,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2470	250	77,81	109,93	420,92	2973,42	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2470		77,81	109,93	420,92	2973,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2470		77,81	109,93	420,92	2973,42	



СОГЛАСОВАНО

Директор ГАУ КО ОО ШИЛИ

Карпов И.А.



УТВЕРЖДАЮ

Организатор питания

Белоус Н.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 11 лет *

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	цена, руб	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	№ рецепту ры
				Белки	Жиры	Углевод ы		
День 12								
ЗАВТРАК или	Масло сливочное порционное	10	3,12	0,13	6,15	0,17	56,6	14
	Каша рисовая вязкая с маслом	300	20,39	8,73	13,98	62,04	408,36	174
	Оладьи с джемом	250	20,39	18,35	19,92	115,70	721,88	401
	Какао с молоком	200	9,24	3,88	3,10	25,16	141,36	382
	Сыр порционный	20	10,66	4,64	5,90	0,00	72,8	15
	Хлеб пшеничный	50	6,59	3,30	0,45	19,00	99,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	50,00	20,68	29,58	106,37	778,62	
ПОЛДНИК	Кекс	75	19,26	0,00	0,00	0,00	0	н
	Напиток из цитрусовых	200	10,74	0,50	0,10	34,14	135,98	346
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	30,00	0,50	0,10	34,14	135,98	
ОБЕД или или	Огурец соленый порционный	20	7,04	0,16	0,02	0,34	2,6	*
	Суп картофельный с горох на мясном бульоне	300	11,92	7,14	23,43	23,79	335,1	102
	Щи зеленые	300	11,92	12,30	12,39	13,53	217,32	89
	Плов с мясом	200	42,62	18,84	43,10	34,84	602,88	244
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	26,18	10,11	5,40	3,90	104,26	229
	Пюре картофельное	200	16,44	20,22	10,80	7,80	208,52	312
	Компот из свежих яблок	200	8,15	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб "Купеческий"	40	5,27	3,08	0,56	15,08	80,4	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	75,00	29,38	67,27	101,93	1130,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615		50,56	96,95	242,44	2045,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1615		50,56	96,95	242,44	2045,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1615		50,56	96,95	242,44	2045,34	