УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Круглий И.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **осень-зима**
Категория: **Дети с 7-11лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00144	Макаронные изделия отварные	160	5,65	4,06	34,83	198
ДП00273	Соус томатный	30	0,33	1,4	2,05	22
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00340	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
ДП00266	Соль	2				
	Всего в 1 Завтрак	**581,5**	**17,33**	**14,87**	**78,24**	**518**
	Обед					
ДП00231	Салат из моркови	60	0,63	5,32	5,96	74
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	1/200	4,27	2,4	32,67	268
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0193*	Плов из говядины	180	11,2	19,68	22,56	164
ДП00157	Напиток "Витошка" витаминизированный	1/200			19	75
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00004	Хлеб ржаной	20	0,55	0,07	3,6	19
	Всего в Обед	**685**	**18,21**	**28,42**	**92,92**	**651**
	Всего в день	**1 266,5**	**35,54**	**43,29**	**171,16**	**1 169**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный		10	2,63	2,66		34
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая		150/4	6,1	7,4	26,7	198
ДП00062	Какао с молоком		200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00059	Йогурт питьевой		100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00266	Соль		2				
ДП00176	Печенье		35	7,47	5,6	3,73	23
Всего в 1 Завтрак		**540,5**		**25,04**	**21,63**	**81,48**	**549**
	Обед						
ДП00229	Салат из белокачанной капусты		60	1,3	2,71	6,39	55
ДП20000	Рассольник ленинградский		200	1,75	2,34	12,36	77
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)		5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00044	Жаркое по-домашнему(2вар)		180	12,39	12,86	18,46	239
ДП00124	Компот из смеси сухофр.		200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржаной		40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		35	2,5	0,34	15,67	76
Всего в Обед		**720**		**20,2**	**19,15**	**98,72**	**651**
Всего в день		**1 260,5**		**45,23**	**40,78**	**180,2**	**1 200**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП/0045	Запеканка из творога	110	14,39	9,84	10,72	189
ДП00153	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,09	30
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	2				
ДП00265	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32
Всего в 1 Завтрак	**561,5**		**18,18**	**11,29**	**48,49**	**375**
	Обед					
ДП00286	Суп картофел.с крупой рисовой	200	1,61	1,8	12,72	74
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00067	Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114
ДП00273	Соус томатный	30	0,33	1,4	2,05	22
ДП00119	Компот из изюма	200	0,55	0,53	30,17	128
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00266	Соль	2				
ДП00004	Хлеб ржаной	20	0,55	0,07	3,6	19
Всего в Обед	**652**		**15,22**	**16,48**	**79,44**	**529**
Всего в день	**1 213,5**		**33,4**	**27,77**	**127,94**	**904**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	1 Завтрак						
ДП00151	Масло порционное		10	0,08	6,38	0,12	58
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур		150/50	5,1	4,5	1,8	210
ДП00336	Чай с сахаром и молоком		200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		40	2,86	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль		2				
Всего в 1 Завтрак		**451,5**		**9,4**	**12,68**	**31,05**	**418**
	Обед						
ДП00017	Борщ с капус. и карт.(без смет)		200	1,36	3,05	9,36	71
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)		5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00036	Гуляш		60	9,17	9,62	1,92	131
ДП00144	Макаронные изделия отварные		120	4,23	3,04	26,12	149
ДП00159	Напиток из плодов шиповника		200	0,6	0,3	27	111
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00266	Соль		2				
ДП00004	Хлеб ржаной		20	0,55	0,07	3,6	19
Всего в Обед		**626,5**		**17,47**	**17,04**	**77,13**	**531**
Всего в день		**1 078**		**26,87**	**29,72**	**108,18**	**949**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	1 Завтрак						
ДП30000	Котлеты мясные		50	7,69	7,35	6,93	125
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая		170	9,37	5,11	41,01	247
ДП00273	Соус томатный		40	0,44	1,87	2,73	29
ДП00334	Чай с сахаром		200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль		2				
Всего в 1 Завтрак		**501,5**		**20,36**	**14,71**	**77,66**	**524**
	Обед						
ДПП0028	Винегрет овощной(без лука)		60	0,8	1,4	4,3	33
ДП00310	Суп-лапша домашняя		250	8	10,5	24	138
ДП00385	Рыба,туш.в том с овощ(филе минтая)		80	8,41	4,54	6,12	99
ДП00065	Картофель отварной		150	2,94	2,42	23,03	126
ДП00124	Компот из смеси сухофр.		200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной		40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		**815**		**24,77**	**19,36**	**118,78**	**668**
Всего в день		**1 316,5**		**45,12**	**34,07**	**196,44**	**1 192**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00151	Масло порционное	10	0,08	6,38	0,12	58
ДП00194	Плов из птицы (филе)	200	16,79	21,04	43,03	429
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	2				
ДП00176	Печенье	50	10,67	8	5,33	33
Всего в 1 Завтрак		**501,5**	**30,45**	**35,82**	**75,67**	**644**
	Обед					
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5,26	5,64	74
ДП00207	Рассольник ленинградский (без смет)	200	2,72	6,31	20,31	149
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00380	Бигус с мясом	160	11,3	15,52	14,29	242
ДП00157	Напиток "Витошка" витаминизированный	1/200			19	75
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		**705**	**18,86**	**29,08**	**82,47**	**670**
Всего в день		**1 206,5**	**49,32**	**64,9**	**158,13**	**1 314**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00171	Омлет натуральный	120	11,36	18,26	10,98	223
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00340	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	66
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		**501,5**	**14,78**	**19,2**	**51,69**	**412**
	Обед					
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,39	55
ДП00277	Суп картофел.с бобов(без грен)	1/200	4,1	2,49	14,45	97
ДП00214	Рыба припущенная(филе минтая)	80	18	5,7	0,5	125
ДП0067А	Картофельное пюре	160	1,6	1,42	16	137
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		**775**	**28,8**	**12,91**	**77,4**	**596**
Всего в день		**1 276,5**	**43,57**	**32,11**	**129,09**	**1 007**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	1 Завтрак						
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы		1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00144	Макаронные изделия отварные		150	5,29	3,8	32,65	186
ДП00273	Соус томатный		30	0,33	1,4	2,05	22
ДП00062	Какао с молоком		200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00059	Йогурт питьевой		100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль		2				
	Всего в 1 Завтрак	**571,5**		**22,57**	**19,8**	**90,32**	**629**
	Обед						
ДП00261	Свекла отварная		60	0,8	0,1	4,3	21
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет		200	1,36	3,65	6,64	65
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)		5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0193*	Плов из говядины		170	10,58	18,59	21,31	155
ДП00124	Компот из смеси сухофр.		200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной		40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего в Обед	**710**		**17,49**	**23,58**	**93,76**	**521**
	Всего в день	**1 281,5**		**40,06**	**43,38**	**184,07**	**1 151**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00317	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34
ДП0359А	Каша гречневая с мясом	210	21,57	18,16	45,41	434
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	2				
ДП00176	Печенье	40	8,53	6,4	4,27	27
Всего в 1 Завтрак		**501,5**	**36,94**	**29,02**	**78,8**	**644**
	Обед					
ДП00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
ДП00310	Суп-лапша домашняя	200	6,4	8,4	19,2	110
ДП21000	Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,1	6,61	8,15	120
ДП00203	Рагу из овощей	150	3,08	7,13	26,55	147
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		**735**	**21,07**	**24,12**	**105,09**	**620**
Всего в день		**1 236,5**	**58,01**	**53,14**	**183,89**	**1 264**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
	1 Завтрак						
ДП00385	Рыба,туш.в том с овощ(филе минтая)		80	8,41	4,54	6,12	99
ДП00067	Картофельное пюре		1/150	3,06	4,44	20,05	132
ДП00334	Чай с сахаром		200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		40	2,86	0,39	17,91	87
ДП00265	Сок фруктовый		200	0,2	0,3	5,5	32
ДП00266	Соль		2				
	Всего в 1 Завтрак	**671,5**		**14,52**	**9,67**	**58,66**	**386**
	Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата		60	0,89	5,34	6,2	77
ДП00017	Борщ с капус. и карт.(без смет)		200	1,36	3,05	9,36	71
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)		5	0,13	0,75	0,18	8
СМ00001	Котлеты мясные		1/50	7,69	7,35	6,93	125
ДП00273	Соус томатный		30	0,33	1,4	2,05	22
ДП00260	Рис припущенный		1/150	3,46	3,54	35,08	186
ДП00159	Напиток из плодов шиповника		200	0,6	0,3	27	111
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный		35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной		40	1,1	0,15	7,2	38
	Всего в Обед	**770**		**18,05**	**22,22**	**109,66**	**713**
	Всего в день	**1 441,5**		**32,57**	**31,89**	**168,32**	**1 099**
	Итого			**409,69**	**401,06**	**1 607,42**	**11 249**
	Среднее за период			**40,97**	**40,11**	**160,74**	**1 125**