

СОГЛАСОВАНО:



Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Круглий И.П.

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

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **Дети с 7-11 лет**
 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 создан 01.03.2021					
ДП14000	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	0,38	0,35	8,92	40
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак			17,31	14,82	77,36	511
	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
ДП19500	Плов из говядины	180	15,88	16,37	32,94	343
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			24,51	25,33	113,62	882
Всего в день			41,82	40,15	190,97	1 393

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			25,04	21,63	81,48	549
	Обед					
ДП00229	Салат из белокочанной 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.с вит С	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			20,2	19,15	98,72	651
Всего в день			45,24	40,78	180,2	1 200

№ 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			18,18	11,29	48,49	375
Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата	60	0,88	5,35	6,2	76
ДП00286	Суп картофель.с крупой рисовой	200	1,61	1,8	12,72	74
ДП14000	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00057	Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158
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	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед			18,74	23,53	102,64	700
Всего в день			36,92	34,82	151,14	1 075

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			9,4	12,68	31,05	418
	Обед					
ДП00232	Салат из моркови и яблок	60	0,5	2,1	5	40
ДП00017	Борщ с капуст. 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	8,62	8,47	1,75	118
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150/5	5,47	3,93	33,74	192
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			20,27	19,09	99,9	653
Всего в день			29,67	31,77	130,95	1 071

№ 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			20,36	14,71	77,66	524
	Обед					
ДП00028	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
ЗА00065	Картофель отварной	150	2,87	3,24	22,06	132
ДП00124	Компот из смеси сухофр.с вит С	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			24,7	20,17	117,81	673
Всего в день			45,06	34,88	195,47	1 197

2-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					
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			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			18,86	29,08	82,47	670
Всего в день			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	0,53	0,49	12,49	56
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак			14,75	19,13	50,45	402
	Обед					
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,39	55
ДП00277	Суп картофель.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			28,8	12,91	77,4	596
Всего в день			43,54	32,04	127,86	998

2-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					
ДП00129	Котлеты рублен.из филе кур	50	8,62	7,77	4,78	124
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			23,09	18,94	90,53	625
	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
ДП00195	Плов из говядины	170	11,48	11,75	35	291
ДП00124	Компот из смеси сухофр.с вит С	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			18,4	16,74	107,45	657
Всего в день			41,48	35,68	197,98	1 283

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
ДП0359*	Каша гречневая с мясом п/ф	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			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			21,07	24,12	105,09	620
Всего в день			58,01	53,14	183,89	1 264

2-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					
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			14,52	9,67	58,66	386
	Обед					
ДП00150	Маринад овощной без томата	60	0,89	5,34	6,2	77
ДП00017	Борщ с капуст. 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
ДП30000	Котлеты мясные	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			18,05	22,22	109,66	713
Всего в день			32,57	31,89	168,32	1 099
Итого			423,63	400,06	1 684,9	11 894
Среднее за период			42,36	40,01	168,49	1 189