

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Круглий И.П.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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					
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			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	0,08	3,6	19
Всего в Обед			18,21	28,42	92,92	651
Всего в день			35,54	43,29	171,16	1 169

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
			4	5	6	
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			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
ДП0067A	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			43,57	32,11	129,09	1 007

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						
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			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			17,49	23,58	93,76	521
Всего в день			40,06	43,38	184,07	1 151

№ 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			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	
			4	5	6	
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
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			18,05	22,22	109,66	713
Всего в день			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

№ 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	15	3,94	3,99		51
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	200	7,92	9,61	34,68	257
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	35	7,47	5,6	3,73	23
Всего в 1 Завтрак			28,88	25,27	93,93	646
Обед						
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,39	55
ДП20000	Рассольник ленинградский	250	2,19	2,93	15,45	96
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00044	Жаркое по-домашнему(2вар)	40/160	13,77	14,29	20,51	266
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
Всего в Обед			23,76	22,13	114,35	757
Всего в день			52,65	47,4	208,29	1 403

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	120	15,7	10,74	11,7	206
ДП00153	Молоко сгущенное	15	1,02	1,13	7,64	45
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	3				
ДП00265	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32
	Всего в 1 Завтрак		20,54	12,66	56,49	429
	Обед					
ДП00286	Суп картофел.с крупой рисовой	250	2,01	2,25	15,9	93
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	60	9,72	10,36	5,48	154
ДП00067	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	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	2				
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
	Всего в Обед		21,5	20,58	110,85	720
	Всего в день		42,04	33,24	167,34	1 149

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	20	0,16	12,76	0,24	116
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	250	6,37	5,63	2,25	263
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	3				
Всего в 1 Завтрак			10,75	20,18	31,62	528
	Обед					
ДП00017	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	250	1,7	3,82	11,7	88
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00036	Гуляш	100	15,28	16,04	3,2	218
ДП00144	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,56	39,18	223
ДП00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед			29,41	26,93	114,63	822
Всего в день			40,16	47,11	146,24	1 350

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	60	9,23	8,82	8,32	150
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,03	6,01	48,25	291
ДП00273	Соус томатный	50	0,55	2,33	3,42	37
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак			24,37	17,65	91,44	622
	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)	100	10,51	5,68	7,65	124
ДП00065	Картофель отварной	200	3,92	3,23	30,7	168
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед			29,47	21,52	138,3	786
Всего в день			53,84	39,17	229,74	1 408