



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор

Аминова Рина Фаязовна

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Дети с 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,59	26,87	131	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		20,6	18,1	89,44	597	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	250	1,78	5,24	8,07	87	ДП00417
Каша гречневая с мясом п/ф	280	26,34	25,61	66,1	646	ДП00422
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в Обед		31,46	31,4	121,2	943	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,59	26,87	131	ДП00005
Всего в Полдник		20,6	18,1	89,44	597	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Каша рисовая молочная вязкая	220	13,91	17,76	40,7	306	дп000101
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	дп000340
Всего в 1 Завтрак		19,51	20,17	86,11	534	
Обед						
Рассольник ленин.со смет.	250	4,68	4,56	45,77	156	дп000418
Жаркое по-домашнему с филе кур	280	22,1	28,07	30,94	481	дп000043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в Обед		30,09	33,07	118,14	823	
Полдник						
Йогурт питьевой	150	5,79	1,98	29,4	168	дп000059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	вып00025
Всего в Полдник		21,12	17,78	82,76	581	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	100	11,96	13,9	2,46	257	дп000170
Каша гречневая вязкая	200	3,72	6,97	42	187	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп000005
Всего в 1 Завтрак		19,24	21,35	75,92	589	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	250	4,98	6,44	28,33	139	дп000419
Гуляш (Филе птицы)	100	16,46	17,18	2,88	320	дп380**
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	дп000122
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Всего в Обед		31,9	30,06	116,68	906	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	80	9,57	11,12	1,97	206	дп000170
Каша гречневая вязкая	220	4,09	7,66	46,2	206	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп000005
Всего в Полдник		17,22	19,27	79,63	556	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП000341
Каша молочная "Дружба"	250	7,95	13,36	42,45	313	ДП000082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		17,02	18,5	74,21	522	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	9,46	8,45	18,5	215	ДП0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС00002
Каша гречневая вязкая	170	3,16	5,92	35,7	159	ДП74000
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП000163
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП000005
Всего в Обед		25,96	26,42	113,63	773	
Полдник						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	ДП000340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП00025
Всего в Полдник		15,57	15,8	58,4	432	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	ДП000005
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Всего в 1 Завтрак		21,16	19,54	72,59	580	
Обед						
Суп из овощей со смет.	250	1,87	4,45	10,18	88	ДП00420
Рыба туш с овощ(филе минтая)	100	19,1	19,21	44,6	403	ДП0220а
Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158	ДП00067
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП000005
Всего в Обед		28,65	29,53	124,75	857	
Полдник						
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	ДП0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	ДП000005
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Всего в Полдник		21,16	19,54	72,59	580	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС00002
Каша гречневая вязкая	200	3,72	6,97	42	187	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,29	0,58	26,86	130	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		17,45	18,98	86,74	523	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	250	4,98	6,44	28,33	139	ДП00419
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС00007
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	ДП0144А
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП000005
Всего в Обед		26,05	25,67	121,19	802	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС00002
Каша гречневая вязкая	180	3,34	6,27	37,8	168	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,29	0,58	26,86	130	ДП000005
Всего в Полдник		17,08	18,28	82,54	505	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	ДП000341
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	240	9,51	12,29	41,61	309	ДП000087
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		19,29	17,53	77,84	540	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	9,46	8,45	18,5	215	ДП0277А
Биточки рыбные с соусом	50/50	9,38	12,52	19,09	178	СРС0021
Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158	ДП000067
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП000005
Всего в Обед		26,56	26,94	113,16	783	
Полдник						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	ДП000340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		15,57	15,8	58,4	432	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	100	11,96	13,9	2,46	257	дп000170
Макаронные изделия отварные	190	6,13	6	68,98	237	дп0144А
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Всего в 1 Завтрак		22,37	20,51	98,32	625	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	250	1,78	5,24	8,07	87	дп000417
Плов из говядины	270	26,6	26,57	70,06	551	дпп00019
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп000005
Всего в Обед		32,39	32,35	124,04	845	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	70	10,38	5,22	1,73	158	дп000170
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Чай с смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Всего в Полдник		21,18	11,59	70,96	535	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Сыр порционный	10	5,95	10,87		31	ДП000317
Каша молочная "Дружба"	200	6,36	10,69	33,96	250	ДП000082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП000005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	ДП000059
Всего в 1 Завтрак		19,74	23,37	85,03	538	
Обед						
Суп картофел.с крупой рисовой	250	8,8	10,09	25,24	223	ДП0286А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС00002
Макаронные изделия отварные	180	5,81	5,69	65,35	224	ДП0144А
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78	ДП000122
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП000005
Всего в Обед		27,46	27,81	138,91	798	
Полдник						
Йогурт питьевой	150	5,79	1,98	29,4	168	ДП000059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП00025
Всего в Полдник		21,12	17,78	82,76	581	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,85	7,15	49,52	282	ДП0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Всего в 1 Завтрак		18,42	20,48	81,99	616	
Обед						
Суп картофел.с макаронными изделиями	250	2,81	2,82	26,83	120	ДП0288а
Жаркое по-домашнему с филе кур	250	19,73	25,06	27,63	430	ДП00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	ДП00163
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Всего в Обед		27,59	28,65	112,24	813	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,85	7,15	49,52	282	ДП0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП000005
Всего в Полдник		18,42	20,48	81,99	616	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,84	30,81	57,49		
---	--------------	--------------	--------------	--	--