

СОГЛАСОВАНО

ООО "УКДП"

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Аминева Рина Фаязовна

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон:

осень-зима

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
Соль	5					ДП00266
Всего в 1 Завтрак		20,6	18,1	89,44	597	
Обед						
Щи из св.капусты с карт.без смет	220	1,55	4,56	7,8	198	ДП0338А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	ДП00264
Каша гречневая вязкая	180	5,2	6,27	22,7	168	ДП74000
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
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	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП00005
Соль	5					ДП00266
Всего в Обед		19,51	24,66	83,75	752	

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	200	5,51	6,4	37	227	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	53	дп000340
Соль	5					дп000266
Всего в 1 Завтрак		11,1	8,82	82,41	453	
Обед						
Рассольник ленинградский (без смет)	220	12,32	13,05	29,04	301	дп00207А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Жаркое по-домашнему с филе кур	200	15,79	21,29	22,1	344	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
Соль	5					дп000266
Всего в Обед		31,54	35,53	92,75	838	

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 гречневая вязкая	220	6,36	7,66	27,75	206	дп74000
Куриное филе, тушеное с овощами	80	11,86	17,96	1,98	180	дп00170
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп00005
Соль	5					дп00266
Всего в 1 Завтрак		21,79	26,11	61,19	530	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	200	1,23	3,63	6,89	65	дп0017А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп00264
Гуляш (филе птицы)	60	7,48	7,91	1,73	108	дп380**
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			9,08	26	дп00114
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп00005
Соль	5					дп00266
Всего в Обед		19,85	18,66	88,93	598	

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"	230	7,32	9,41	39,06	270	дп000082
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Соль	5					дп000266
Всего в 1 Завтрак		16,38	14,55	70,81	480	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,32	18,5	134	дп0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Каша гречневая вязкая	170	4,91	5,92	21,44	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	40	2,85	0,39	17,91	87	дп000005
Соль	5					дп000266
Всего в Обед		24,05	22,39	103,85	714	

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	12,63	10,51	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 витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	дп33400
Соль	5					дп00266
Всего в 1 Завтрак		21,28	19,32	82,09	580	
Обед						
Суп из овощей	220	1,55	3,29	9,01	72	дп0276А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп00264
Рыба туш с овощ(филе минтая)	50/50	10,24	5,64	2,31	101	дп0220а
Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158	дп000067
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
Соль	5					дп00266
Всего в Обед		19,6	15,55	81,47	547	

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
Каша гречневая вязкая	180	5,2	6,27	22,7	168	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,29	0,58	26,86	130	дп00005
Соль	5					дп00266
Всего в 1 Завтрак		18,94	18,28	67,45	505	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.(без смет)	220	1,35	3,99	7,58	72	дп0017А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп00264
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп00124
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп00005
Соль	5					дп00266
Всего в Обед		22,56	23,75	110,13	743	

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	220	8,71	10,57	38,15	283	дп000087
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Соль	5					дп000266
Всего в 1 Завтрак		18,49	15,81	74,38	514	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,32	18,5	134	дп0277А
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	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	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Соль	5					дп000266
Всего в Обед		20,48	19,21	101,18	663	

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	70	10,38	15,72	1,73	158	дп000170
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Соль	5					дп000266
Всего в 1 Завтрак		21,3	22,09	70,96	535	
Обед						
Щи из св.капусты с карт.без смет	220	1,55	4,56	7,8	198	дп0338А
Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8	дп000264
Плов из говядины	190	13,65	14,9	41,7	356	дп000019
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
Соль	5					дп000266
Всего в Обед		18,64	20,65	91,11	748	

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	2,45	2,37		31	дп000317
Каша молочная "Дружба"	200	6,36	8,18	33,96	235	дп000082
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Йогурт питьевой	100	3,86	1,32	19,6	112	дп000059
Соль	5					дп000266
Всего в 1 Завтрак		16,24	12,36	85,02	523	
Обед						
Суп картофел.с крупой рисовой	200	1,59	2,37	12,69	78	дп0286А
Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170	СКС0002
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			9,08	26	дп00114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Соль	5					дп000266
Всего в Обед		20,8	20	93,54	624	

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	12,63	10,51	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Соль	5					дп00266
Всего в 1 Завтрак		18,42	20,26	91,49	616	
Обед						
Суп картофел.с макаронными изделиями	220	2,47	2,48	18,33	106	дп0288а
Жаркое по-домашнему с филе кур	190	15	20,22	21	327	дп00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Соль	5					дп00266
Всего в Обед		22,51	23,48	97,11	695	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,19	29,35	56,11		