

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ООО "УКДП"

Директор

Морозов Алексей
Николаевич

**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	8,15	6,08	7,41	96	СКС0001
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		19,3	12,75	88,05	523	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	250	1,83	5,37	8,28	89	ДП00417
Плов из птицы (филе)	280	22,27	27,91	57,08	569	ДП00194
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
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		27,33	33,73	95,06	797	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	8,15	6,08	7,41	96	СКС0001
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		19,3	12,75	88,05	523	

1-ая неделя/Вторник

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	ДП00101
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	ДП00005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56	ДП00340
Всего в 1 Завтрак		17,96	18,72	83,93	506	
Обед						
Рассольник ленин.со смет.	250	4,68	4,56	45,77	156	ДП00418
Жаркое по-домашнему с филе кур	280	22,1	28,07	30,94	481	ДП00043
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
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		30,03	33,07	106,42	776	
Полдник						
Йогурт питьевой	150	5,79	1,98	29,4	168	ДП00059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		21,12	17,78	82,76	581	

1-ая неделя/Среда

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	200	3,72	6,97	42	187	дп74000
Куриное филе, тушеное с овощами	100	15,76	20,01	2,7	304	дп0170*
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп000005
Всего в 1 Завтрак		23,04	27,47	76,17	636	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	250	4,98	6,44	28,33	139	дп00419
Гуляш (филе птицы)	100	16,46	17,18	2,88	320	дп380**
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
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		31,74	29,9	106,87	864	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	80	12,61	16,01	2,16	243	дп0170*
Каша гречневая вязкая	220	4,09	7,66	46,2	206	дп74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп000005
Всего в Полдник		20,26	24,16	79,83	594	

1-ая неделя/Четверг

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	ДП00341
Каша молочная "Дружба"	250	7,95	13,36	42,45	313	ДП00082
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	ДП00005
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	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Каша гречневая вязкая	170	3,16	5,92	35,7	159	ДП74000
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65	ДП00005
Всего в Обед		17,24	18,42	92,94	702	
Полдник						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	ДП00340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		15,57	15,8	58,4	432	

1-ая неделя/Пятница

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 "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0010
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	0,58	26,86	130	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		21,16	19,51	81,65	615	
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
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП00005
Всего в Обед		28,59	29,53	113,03	810	
Полдник						
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0010
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	0,58	26,86	130	ДП00005
Всего в Полдник		21,16	19,51	81,65	615	

2-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	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
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	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		8,83	11,08	83,37	523	
Обед						
Борщ с капуст. и карт.со смет.	250	4,98	6,44	28,33	139	ДП00419
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	СМС0010
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП00005
Всего в Обед		25,99	25,67	109,47	755	
Полдник						
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
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	ДП00005
Всего в Полдник		8,46	10,38	79,17	505	

2-ая неделя/Вторник

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	ДП00341
Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	240	9,51	12,29	41,61	309	ДП00087
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	ДП00005
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	ДП00067
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП00005
Всего в Обед		26,46	26,84	95,84	712	
Полдник						
Яблоки	120	0,24		5,04	19	ДП00340
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		15,57	15,8	58,4	432	

2-ая неделя/Среда

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	15,76	20,01	2,7	304	ДП0170*
Макаронные изделия отварные	190	6,13	6	68,98	237	ДП0144А
Чай со смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	ДП00005
Всего в 1 Завтрак		26,17	26,63	98,56	672	
Обед						
Щи из св.кап.со смет	250	1,78	5,24	8,07	87	ДП00417
Плов из говядины	270	26,6	26,57	70,06	551	ДП00019
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП00005
Всего в Обед		32,33	32,35	112,32	798	
Полдник						
Куриное филе, тушеное с овощами	1/70	11,03	14,01	1,89	213	ДП0170*
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	ДП0144А
Чай со смесью витам.Витошка	200		0,03	0,02	1	ДП33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	ДП00005
Всего в Полдник		21,83	20,38	71,11	591	

2-ая неделя/Четверг

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 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		13,79	12,5	85,03	507	
Обед						
Рассольник ленин.со смет.	250	4,68	4,56	45,77	156	ДП000418
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Макаронные изделия отварные	180	5,81	5,69	65,35	224	ДП0144А
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП000334
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		14,56	14,22	146,26	689	
Полдник						
Йогурт питьевой	150	5,79	1,98	29,4	168	ДП000059
Маффины	1/100	15,33	15,8	53,36	413	ВЫП0025
Всего в Полдник		21,12	17,78	82,76	581	

2-ая неделя/Пятница

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
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	смс0010
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп00005
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
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп00005
Всего в Обед		27,49	28,55	94,92	742	
Полдник						
Каша рисовая рассыпчатая	200	4,85	7,15	49,52	282	дп0105А
Котлеты "Мясные" с соусом	50/50	10	12,85	1,01	189	смс0010
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп00005
Всего в Полдник		18,42	20,48	81,99	616	