

Согласовано
Руководитель



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.



**Основное 2-х недельное меню для детей, проживающих в
интернате
с круглосуточным проживанием
на весенне-летний период**





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

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



Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: Интернат с 7-11 лет

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
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП22115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	8,67	14,1	45,56	343	
Обед						
Суп с пшенной крупой	200	4,8	3,2	9,33	159	КП22190
Рагу овощное с курицей	150	8,25	8,25	11,03	153	КП22021
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	630	20,49	17,58	77,35	608	
Ужин						
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215	КП22167
Тефтели из говядины с соусом томатным	90	6,2	7	6,1	123	КП22222
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	530	16,56	18,33	69,08	551	
Поздний ужин						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	КП22207
Всего в Поздний ужин	200	3,75	5,7	31,98	195	
Всего в день	1 760	49,47	55,71	223,96	1 697	

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
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22118
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Всего в Завтрак	400	10,41	16,65	49,13	376	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1

Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	730	24,32	23,25	87,79	821	
Ужин						
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	430	20,14	21,68	71,99	498	
Поздний ужин						
Плюшка новомосковская	50	1,95	3,5	8	73	КП22186
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Всего в Поздний ужин	200	3,45	7,25	21,5	129	
Всего в день	1 760	58,32	68,83	230,41	1 824	

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
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	9,68	11,71	23	270	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	12,29	18,46	42,03	417	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Макаронные отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215	КП22167
Фрикадельки из птицы в белом соусе	100	0,13	0,89	0,8	12	КП22656
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Всего в Обед	730	15,45	11,28	90,51	592	
Ужин						
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Тефтели из говядины с соусом томатным	90	6,2	7	6,1	123	КП22222
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	530	16,6	20,56	62,22	535	
Поздний ужин						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Всего в Поздний ужин	175	0,98	0,42	12,38	55	
Всего в день	1 835	45,32	50,71	207,13	1 599	

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
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	КП22104
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром(40/10)	50	6,13	4,5	18,43	153	КП22205
Всего в Завтрак	400	14,13	13,8	56,03	403	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047

Каша рисовая с тушенным мясом "Богатырская"	150	3,69	4,94	25,37	161	КП22148
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	630	16,13	17,17	96,36	591	
Ужин						
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	430	13,24	15,98	59,15	471	
Поздний ужин						
Булочка с посыпушкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Чай с лимоном и сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Всего в Поздний ужин	200	4,64	3,84	24,09	181	
Всего в день	1 660	48,15	50,79	235,63	1 645	

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
Завтрак						
Каша манная молочная	150	5,93	8,7	29,81	192	КП22125
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	10,34	20,45	60,34	387	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Фрикадельки из птицы в белом соусе	100	0,13	0,89	0,8	12	КП22656
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	730	11,96	17,96	74,19	591	
Ужин						
Каша гречневая с тушенным мясом "Солдатская"	150	6,38	5,08	28,82	187	КП22242
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	430	13,02	11,16	64,81	400	
Поздний ужин						
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Всего в Поздний ужин	175	2,33	4,17	21	91	
Всего в день	1 735	37,65	53,73	220,33	1 468	

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
Завтрак						
Каша "Здоровье"(рис,гречка)	150	7,56	5,86	24,04	180	КП22068
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	10,37	14,91	46,77	369	

Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Плов из отварной говядины	150	11,46	11,58	28,92	266	КП22020
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	630	25,7	22,76	83,84	695	
Ужин						
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215	КП22167
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	530	18,36	17,33	73,98	589	
Поздний ужин						
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	КП22207
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Всего в Поздний ужин	200	5,1	9,45	40,6	231	
Всего в день	1 760	59,53	64,45	245,19	1 884	

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
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	13,6	139	КП22110
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром(40/10)	50	6,13	4,5	18,43	153	КП22205
Всего в Завтрак	400	12,83	13,6	42,23	361	
Обед						
Уря с птицей	200	8,67	5,47	15,07	145	КП22128
Картофель отварной	150	2	0,4	20,3	82	ШК00233
Тефтели из говядины с соусом томатным	90	6,2	7	6,1	123	КП22222
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	730	23,61	19,05	81,26	579	
Ужин						
Макаронник с куриным мясом	150	18,7	17,6	28,9	465	КП22259
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	430	25,34	23,68	64,89	678	
Поздний ужин						
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Поздний ужин	175	0,98	0,42	12,38	55	
Всего в день	1 735	62,76	56,75	200,76	1 672	

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
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	150	5,66	5,07	27,82	162	КП22121

Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	10,47	15,12	50,55	351	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу из овощей	150	2	5	15,8	85	КП22172
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	730	14,83	21,9	82,29	659	
Ужин						
Каша рисовая с тушеным мясом "Богатырская"	150	3,69	4,94	25,37	161	КП22148
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	430	10,33	11,02	61,36	374	
Поздний ужин						
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	КП22207
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Всего в Поздний ужин	200	5,1	9,45	40,6	231	
Всего в день	1 760	40,73	57,49	234,81	1 615	

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
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	КП22104
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с сыром(40/10)	50	6,13	4,5	18,43	153	КП22205
Всего в Завтрак	400	13,73	15,5	63,83	409	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Каша гречневая с тушеным мясом "Солдатская"	150	6,38	5,08	28,82	187	КП22242
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	630	18,12	17,36	82,61	550	
Ужин						
Маринад без томата	30	0,38	2,7	2,93	37	КП22187
Запеканка картофельная с мясом	150	14,33	16	16,83	270	ШКО1111
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	460	21,35	24,78	55,75	520	
Поздний ужин						
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Поздний ужин	175	0,98	0,42	12,38	55	
Всего в день	1 665	54,18	58,05	214,56	1 533	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	5,93	8,7	29,81	192	КП22125
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	10,74	18,75	52,54	381	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,14	2	20,8	104	КП22354
Фрикадельки из птицы в белом соусе	100	0,13	0,89	0,8	12	КП22656
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,99	215	КП22167
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Обед	730	12,73	14,32	88,38	560	
Ужин						
Каша перловая с тушеным мясом "Армейская"	150	3,54	4,74	24,36	155	КП22193
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХП22ИГ1
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	ХП22ИГ2
Всего в Ужин	430	10,18	10,82	60,35	368	
Поздний ужин						
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Булочка молочная	50	4,35	2,33	25,64	141	КП22344
Всего в Поздний ужин	200	5,85	6,08	39,14	197	
Всего в день	1 760	39,49	49,97	240,41	1 506	
Итого		495,59	566,48	2 253,19	16 444	
Среднее за период		49,56	56,65	225,32	1 644	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,06	31	54,81		