

Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Абдрахманова Р.И.

Технолог-89051806566

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**
Диета:



на 1- 3 ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		532	14,92	13,34	89,45	547
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22155	Плов из куриного филе	170	17,45	17,68	17,23	261
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		708	34,47	42,43	157,53	1 109
Всего в день		1 240	49,39	55,76	246,98	1 656

на 1-3 ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,7	6,1	25,1	174
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		514	17,58	14,38	73,16	480
Обед						
КП22161	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22210	Уха с крупой	215/15	5,37	1,23	12,73	84
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		708	32,34	32,27	139,32	952
Всего в день		1 222	49,92	46,65	212,48	1 432

на 1-3 ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22170	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
КП22176	Картофельное пюре	140	0,47	2,33	18,78	111
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	12,33	17,22	70,66	531
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		768	33,07	29,29	176,92	1 180
Всего в день		1 270	45,41	46,52	247,58	1 711

на 1-3 ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	25,93	29,23	95,7	675
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		798	17,92	25,82	176,5	1 068
Всего в день		1 300	43,84	55,05	272,2	1 743

на 1- 3 ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		512	16,93	18,72	81,31	592
Обед						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		758	35,06	31,99	166,57	1 041
Всего в день		1 270	51,99	50,71	247,88	1 633

на 2-4ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		512	18,31	29,65	53,73	557
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	1,99	4,6	14,26	184
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		768	27,62	27,36	148,89	1 079
Всего в день		1 280	45,93	57,01	202,62	1 636

на 2-4ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22103	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	181
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		512	21,41	25,95	65,03	566
Обед						
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	13	16	38	193
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325

ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		708	35,43	43,75	170,18	989
Всего в день		1 220	56,84	69,7	235,21	1 555

на 2-4ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	18,07	21,67	41,73	436
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		738	25,93	33,32	169,26	1 124
Всего в день		1 240	44	54,99	210,99	1 560

на 2-4ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	28,16	20,78	85,05	639
Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гренками	220/10	6,9	3,99	38,33	230
КП22183	Картофель отварной запеченный	110	2,2	2,42	16,5	98
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		708	40,37	37,88	166,07	1 155
Всего в день		1 210	68,53	58,65	251,12	1 794

на 2-4ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130

КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	17,4	16,12	69,32	560
Обед						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230/5	1,5	4,19	10,07	84
КП22167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		758	18,41	25,63	141,06	856
Всего в день		1 260	35,81	41,75	210,38	1 416
Итого			491,65	536,78	2 337,43	16 136
Среднее за период			49,16	53,68	233,74	1 614
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,19	29,94	57,94	