

Согласовано: И.И. Мухоморов

УТВЕРЖДАЮ: Круглий И.П.

Директор

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети(1-4кл)**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	150	4,84	4,74	31,46	188
ДП0273А	Соус томатный	20	0,22	0,93	1,37	15
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		465,5	16,07	14,71	64,58	454
Обед						
ДП00033	Горошек зел. конс.(порц)	15	1,5	3,7	7,7	69
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	180	1,3	2,74	6,44	56
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0193*	Плов из говядины	150	8,54	11,34	34,77	275
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00266	Соль	6				
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		595,5	12,66	18,78	80,31	543
Всего в день		1 061	28,72	33,48	144,89	997

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Вторник			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая	170	4,68	5,44	31,45	193
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00340	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		515,5	9,29	7,64	70,38	390
	Обед					
ДП00150	Маринад овощной без томата	1/40	0,59	3,56	4,13	51
ДП20000	Рассольник ленинградский	180	1,58	2,11	11,12	69
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	150	3,83	3,38	1,35	158
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	6				
Всего в Обед		620,5	8,25	9,94	62,44	482
Всего в день		1 136	17,54	17,58	132,82	872

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Среда			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП0074а	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,97	4	44,65	196
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	60	9,77	11,21	1,41	146
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		465,5	19,59	15,59	73,04	464
	Обед					
ШМ01020	Салат Степной	40	0,65	2,09	3,62	36
ДП00017	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	180	1,22	2,75	8,42	64
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0036*	Гуляш п/ф	30/30	11,2	9,2	3,2	235
ДП00144	Макаронные изделия отварные	120	4,23	3,04	26,12	149
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118
ДП00266	Соль	6				
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		650,5	19,74	17,98	72,85	647
Всего в день		1 116	39,33	33,57	145,89	1 112

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Четверг			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный	8	2,1	2,13		27
ДП00080	Каша манная молочная жидкая	170	3,09	3,86	19,43	127
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	6				
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
Всего в 1 Завтрак		523,5	10,9	8,89	66,21	390
Обед						
ДП00255	Салат Пестрый	40	2,33	4,33	6,53	59
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00291	Суп крестья.с перлов. (без смет)	180	1,53	4,32	8,91	81
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП74000	Каша гречневая вязкая	140	4,05	4,88	17,66	131
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00266	Соль	6				
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		660,5	17,33	23,15	69,07	542
Всего в день		1 184	28,23	32,04	135,28	932

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Пятница			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
СМ00001	Котлеты мясные					
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	1/50	7,69	7,35	6,93	125
ДП00273	Соус томатный	150	4,84	4,74	31,46	188
ДП00062	Какао с молоком	10	0,11	0,47	0,68	7
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00266	Соль	1/40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в 1 Завтрак		6				
		455,5	18,68	16,03	70,53	502
Обед						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом					
ДП00277	Суп картофель.с бобов(без грен)	1/40	0,66	3,51	3,76	49
ДП0220а	Рыба туш с овощ(филе минтая)	180	3,69	2,24	13,01	87
ДП0260А	Рис припущенный	80	7,9	3,98	7,02	95
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	130	3	3,07	30,4	161
ДП00266	Соль	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	6				
Всего в Обед		40	1,1	0,15	7,2	38
		675,5	17,38	12,95	99,85	589
Всего в день		1 131	36,06	28,98	170,38	1 091

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Понедельник			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00194	Плов из птицы (филе)	40/140	15,11	18,94	38,73	386
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		425,5	18,02	19,34	65,91	510
	Обед					
ДП00033	Горошек зел. конс.(порц)	15	1,5	3,7	7,7	69
ДП00207	Рассольник ленинградский (без смет)	180	2,45	5,68	18,28	134
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДПП0044	Жаркое по-домашнему	120/30	14,48	4,88	18,23	259
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118
ДП00266	Соль	6				
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		595,5	20,86	15,16	75,69	626
Всего в день		1 021	38,88	34,5	141,6	1 136

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Вторник			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00341	Яйцо отварное					
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	53	5,5	4,66	0,29	65
ДП00334	Чай с сахаром	180	7,13	8,65	31,21	231
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	200			9,08	36
ДП00340	Яблоки	1/40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в 1 Завтрак		6				
		578,5	15,88	14,1	68,29	466
Обед						
ШМ01020	Салат Степной					
ДП00277	Суп картофель.с бобов(без грен)	40	0,65	2,09	3,62	36
СР00021	Биточки рыбные(минтай)**	180	3,69	2,24	13,01	87
ДП0260А	Рис припущенный	1/50	7,1	6,61	8,15	120
ДП00122	Компот из свежих плодов	130	3	3,07	30,4	161
ДП00266	Соль	200	0,2	0,1	17,2	68
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	6				
Всего в Обед		40	1,1	0,15	7,2	38
		645,5	15,74	14,26	79,58	511
Всего в день		1 224	31,62	28,36	147,87	977

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Среда			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	140	4,52	4,43	29,37	175
ДП0273А	Соус томатный	10	0,11	0,47	0,68	7
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		445,5	18,77	16,99	66,07	492
Обед						
ДП00261	Свекла отварная	40	0,41	0,03	2,47	12
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	180	1,3	2,75	6,43	55
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0360*	Каша гречневая с мясом п/ф	160	16,43	13,84	34,59	330
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00266	Соль	6				
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		630,5	20,4	17,51	89,34	602
Всего в день		1 076	39,16	34,5	155,41	1 094

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Четверг			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный	8	2,1	2,13		27
ДП00082	Каша молочная "Дружба"	170	2,32	3,53	16,56	167
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	6				
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
Всего в 1 Завтрак		523,5	10,07	8,55	63,15	429
Обед						
ДПП0028	Винегрет овощной(без лука)	40	0,53	0,93	2,87	22
ДП00286	Суп картофел.с крупой рисовой	180	1,45	1,62	11,45	67
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4	3,92	26,01	155
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00266	Соль	6				
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		639,5	15,27	15,34	76,11	507
Всего в день		1 163	25,34	23,9	139,26	935

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	2-ая неделя/Пятница			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	50	8,14	9,34	1,17	121
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,49	4,63	37,15	224
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	6				
Всего в 1 Завтрак		449,5	19,54	14,37	65,51	469
	Обед					
ДП00150	Маринад овощной без томата					
ДП00017	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	1/40	0,59	3,56	4,13	51
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	180	1,22	2,75	8,42	64
СМ00001	Котлеты мясные	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП0260А	Рис припущенный	1/50	7,69	7,35	6,93	125
ДП0273А	Соус томатный	130	3	3,07	30,4	161
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	10	0,11	0,47	0,68	7
ДП00266	Соль	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	6				
Всего в Обед		40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в день		660,5	14,87	18,09	96,41	612
Итого		1 110	34,41	32,46	161,92	1 081
Среднее за период			319,3	299,38	1 475,31	10 227
			31,93	29,94	147,53	1 023