


 Директор _____
 УТВЕРЖДАЮ: _____
 Круглий И.П.

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **Дети с 12 лет и старше**
 Диета:

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	1-ая неделя/Понедельник			
			Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	60	9,72	10,36	5,48	154
ДП00144	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,56	39,18	223
ДП00273	Соус томатный	50	0,55	2,33	3,42	37
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00340	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак			20,59	18,14	89,35	605
Обед						
ДП00231	Салат из моркови	60	0,63	5,32	5,96	74
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	250	5,34	3	40,84	335
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП0193*	Плов из говядины	200	12,44	21,87	25,07	182
ДП00157	Напиток "Витошка" витаминизированный	1/200			19	75
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед			23,89	32,4	124,41	848
Всего в день			44,48	50,53	213,75	1 452

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00317	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34
ДП00087	Каша овсян. "Геркулес" молоч. жидкая	150/4	6,1	7,4	26,7	198
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00266	Соль	2				
ДП00176	Печенье	35	7,47	5,6	3,73	23
	Всего в 1 Завтрак		25,04	21,63	81,48	549
	Обед					
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,39	55
ДП20000	Рассольник ленинградский	200	1,75	2,34	12,36	77
ДП00264	Сметана к пер. блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00044	Жаркое по-домашнему (2вар)	180	12,39	12,86	18,46	239
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
	Всего в Обед		20,2	19,15	98,72	651
	Всего в день		45,23	40,78	180,2	1 200

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП/0045	Запеканка из творога	110	14,39	9,84	10,73	189
ДП00153	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,09	30
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	2				
ДП00265	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32
Всего в 1 Завтрак			18,18	11,3	48,5	375
	Обед					
ДП00286	Суп картофел.с крупой рисовой	200	1,61	1,8	12,72	74
СК00001	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00067	Картофельное пюре	130	2,65	3,85	17,38	114
ДП00273	Соус томатный	30	0,33	1,4	2,05	22
ДП00119	Компот из изюма	200	0,55	0,53	30,17	128
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00266	Соль	2				
ДП00004	Хлеб ржаной	20	0,55	0,08	3,6	19
Всего в Обед			15,22	16,48	79,44	529
Всего в день			33,4	27,77	127,94	904

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00151	Масло порционное	10	0,08	6,38	0,12	58
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	150/50	5,1	4,5	1,8	210
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак			9,4	12,68	31,05	418
	Обед					
ДП00017	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	200	1,36	3,05	9,36	71
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00036	Гуляш	60	9,17	9,62	1,92	131
ДП00144	Макаронные изделия отварные	120	4,23	3,04	26,12	149
ДП00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
ДП00266	Соль	2				
ДП00004	Хлеб ржаной	20	0,55	0,08	3,6	19
Всего в Обед			17,47	17,04	77,13	531
Всего в день			26,87	29,72	108,18	949

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП30000	Котлеты мясные	50	7,69	7,35	6,93	125
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,37	5,11	41,01	247
ДП00273	Соус томатный	40	0,44	1,87	2,73	29
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак			20,36	14,71	77,66	524
	Обед					
ДПП0028	Винегрет овощной(без лука)	60	0,8	1,4	4,3	33
ДП00310	Суп-лапша домашняя	250	8	10,5	24	138
ДП00385	Рыба, туш. в том с овощ(филе минтая)	80	8,41	4,54	6,12	99
ДП00065	Картофель отварной	150	2,94	2,42	23,03	126
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед			24,77	19,36	118,78	668
Всего в день			45,12	34,07	196,44	1 192

2-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					
ДП00151	Масло порционное	15	0,12	9,57	0,18	87
ДП00194	Плов из птицы (филе)	250	20,99	26,31	53,79	536
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	50	10,67	8	5,33	33
Всего в 1 Завтрак			35,4	44,37	90,96	802
	Обед					
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5,27	5,64	74
ДП00207	Рассольник ленинградский (без смет)	250	3,4	7,88	25,38	187
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00380	Бигус с мясом	200	14,12	19,4	17,87	303
ДП00157	Напиток "Витошка" витаминизированный	1/200			19	75
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед			23,99	34,76	101,43	819
Всего в день			59,39	79,13	192,39	1 621

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00171	Омлет натуральный	200	18,94	30,43	18,3	372
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00340	Яблоки	140	0,56	0,56	13,72	66
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак			23,06	31,47	63,48	582
	Обед					
ДП00229	Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,39	55
ДП00277	Суп картофел.с бобов(без грен)	250	5,12	3,11	18,06	121
ДП00214	Рыба припущенная(филе минтая)	100	22,5	7,12	0,62	156
ДП0067A	Картофельное пюре	180	1,8	1,6	18	154
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед			36,14	15,35	93,46	720
Всего в день			59,2	46,82	156,94	1 302

№ 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	60	9,72	10,36	5,48	154
ДП00144	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,56	39,18	223
ДП00273	Соус томатный	50	0,55	2,33	3,42	37
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак			26,18	23,32	103,61	729
Обед						
ДП00261	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	250	1,7	4,57	8,3	82
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП0193*	Плов из говядины	200	12,44	21,87	25,07	182
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед			21,45	28,74	109,67	624
Всего в день			47,63	52,06	213,28	1 353

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный	15	3,94	3,99		51
ДП0359А	Каша гречневая с мясом	250	25,68	21,62	54,05	516
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	40	8,53	6,4	4,27	27
Всего в 1 Завтрак			42,36	33,81	87,45	743
Обед						
ДП00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
ДП00310	Суп-лапша домашняя	250	8	10,5	24	138
ДП21000	Биточки рыбные(минтай)**	60	8,52	7,93	9,78	144
ДП00203	Рагу из овощей	180	3,7	8,56	31,86	176
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед			26,32	29,19	127,14	753
Всего в день			68,68	63	214,59	1 496

№ 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					
ДП00385	Рыба, туш. в том с овощ (филе минтая)	100	10,51	5,68	7,65	124
ДП00067	Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00265	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак			17,95	11,79	68,68	459
	Обед					
ДП00150	Маринад овощной без томата	60	0,89	5,34	6,2	77
ДП00017	Борщ с капуст. и карт. (без смет)	250	1,7	3,82	11,7	88
ДП00264	Сметана к пер. блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
СМ00001	Котлеты мясные	60	9,23	8,82	8,32	150
ДП00273	Соус томатный	50	0,55	2,33	3,42	37
ДП00260	Рис припущенный	180	4,15	4,25	42,1	223
ДП00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед			22,59	27,07	132,27	867
Всего в день			40,54	38,86	200,94	1 326
Итого			508,61	497,32	1 943,51	13 859
Среднее за период			50,86	49,73	194,35	1 386