

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель

Аминева О Ю

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **ММС 5-11 кл. обед****День 1**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Каша гречневая вязкая	180	8,66	8,85	36	193	Ш000001
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	8,25	8,6	11,2	206	Ш000003
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Борщ со свежей капустой с картофелем со сметаной	260	6,8	11	46	265	Ш000013
Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	Ш000014
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Всего в Обед	810	29,45	29,9	134,17	860	
Всего в день	810	29,45	29,9	134,17	860	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Суп лапша по-домашнему на курином бульоне	300	11,76	13,68	38,4	252	Ш000018
Плов из птицы (груд.кур)	230	12,65	15,35	41,4	334	Ш000019
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	0,5	0,1	20,1	123	Ш000020
Всего в Обед	800	30,55	30,58	132,17	871	
Всего в день	800	30,55	30,58	132,17	871	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Суп картофельный с бобовыми	300	5,4	13,8	49,2	174	Ш000021
Паста томатная с курицей(2в)	230	17,83	14,26	41,98	446	Ш000022
Напиток яблочно-лимонный(1в)	200	0,24	0,18	6,2	94	Ш000023
Всего в Обед	800	29,11	29,69	129,64	877	
Всего в день	800	29,11	29,69	129,64	877	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44	Ш000042

Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	0,5	0,1	20,1	123	Ш000020
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	8,4	12	22	162	Ш000026
Жаркое по-домашнему с птицей	190	14,25	16,53	45,6	346	Ш000027
Всего в Обед	800	28,38	30,38	124,89	813	
Всего в день	800	28,38	30,38	124,89	813	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Щи "Новгородские"(1в)	250	7,4	4,8	11	167	Ш000030
Рыба тушеная в том.соусе(минт)	100	8	12,2	12	189	Ш000031
Напиток яблочный(2вар)	200			17,6	87	Ш000032
Рис отварной рассыпчатый	180	6,69	10	46,32	212	Ш000033
Всего в Обед	800	27,73	28,45	119,19	818	
Всего в день	800	27,73	28,45	119,19	818	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Каша гречневая вязкая	180	8,66	8,85	36	193	Ш000001
Тефтели с рисом в сметанно-томатном соусе (1вар)	100	5,7	7,9	10,3	194	Ш000004
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	Ш000014
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Суп крестьянский с пшеном	250	9,2	9,5	44	241	Ш000035
Сметана(прокип)	5	0,14	1	0,16	10	Ш000036
Всего в Обед	805	29,44	28,7	131,43	834	
Всего в день	805	29,44	28,7	131,43	834	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Плов из птицы (груд.кур)	230	12,65	15,35	41,4	334	Ш000019
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	0,5	0,1	20,1	123	Ш000020
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	300	10,08	14,4	26,4	194	Ш000026
Всего в Обед	800	28,87	31,3	120,17	814	
Всего в день	800	28,87	31,3	120,17	814	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Паста томатная с курицей(2в)	230	17,83	14,26	41,98	446	Ш000022
Напиток яблочный(2вар)	200			17,6	87	Ш000032
суп картофельный с бобовыми и гречками	300	6	14,06	35,63	173	Ш000038
Всего в Обед	800	29,47	29,77	127,47	869	
Всего в день	800	29,47	29,77	127,47	869	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп лапша по-домашнему	300	5,64	8,4	18,6	143	Ш000010
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	17	88	Ш000015
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	0,5	0,1	20,1	123	Ш000020
Жаркое по-домашнему с птицей	220	16,5	19,14	52,8	400	Ш000027
Всего в Обед	800	29,08	29,44	128,02	851	
Всего в день	800	29,08	29,44	128,02	851	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Напиток яблочно-лимонный(1в)	200	0,24	0,18	6,2	94	Ш000023
Щи "Новгородские"(1в)	300	8,88	5,76	13,2	200	Ш000030
Каша гречневая с куриным филе	230	14,43	22,16	75,27	382	Ш000040
Всего в Обед	800	29,19	29,55	126,94	839	
Всего в день	800	29,19	29,55	126,94	839	
Итого		291,26	297,78	1 274,1	8 446	
Среднее за период		29,13	29,78	127,41	845	

