

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Круглий И.П.

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

Сезон: **Весна-лето**Категория: **Дети с 12 лет и старше**

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					
СКС0014	Котлеты из птицы с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	190	6,13	6,01	39,85	238
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,59	26,87	131
ДП00266	Соль	3				
	Всего в 1 Завтрак	552,5	21,5	19,67	87,89	609
	Обед					
ЯУ01031	Маринад овощной без томата	100	1,25	9	9,75	123
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	3,93	8,93	79
ДП0360*	Каша гречневая с мясом п/ф	160	15,05	17,6	37,77	369
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
	Всего в Обед	800	22,1	31,14	107,08	800
	Всего в день	1 352,5	43,61	50,81	194,96	1 409

№ 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
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,86	7,27	40,66	252
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,59	26,87	131
ДП00341	Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		525,5	15,77	18,91	77,21	542
Обед						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,77	9,4	123
ДП22222	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	5,18	16,77	123
ДП00043	Жаркое по-домашнему с филе кур	180	14,21	19,16	19,89	309
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в Обед		830	22,81	33,73	97,62	791
Всего в день		1 355,5	38,58	52,64	174,83	1 333

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	100	15,77	20,02	2,72	303
ДП00067	Картофельное пюре	190	4,13	6,38	27,9	186
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		552,5	24,18	26,98	66,56	656
Обед						
ШМ01020	Салат Степной	100	1,63	5,22	9,05	90
СУ02003	Борщ с капустой и карт.со смет	250	1,93	4,6	13,05	101
СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189
ДП00144	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,56	39,18	224
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в Обед		930	25,6	27,62	124,6	865
Всего в день		1 482,5	49,78	54,6	191,16	1 521

№ 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	1/70	11,71	8,75	9,28	163
ДП00153	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,09	30
ДП00097	Каша пшенная молочная жидкая	210	7,64	9	36	255
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		552,5	24,43	19,11	77,25	579
Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата	100	1,47	8,9	10,32	128
СУ0017А	Суп из овощей со сметаной	250	4,43	5,06	11,2	99
СКС0001	Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170
ДП0260А	Рис припущенный	180	4,15	4,25	42,1	223
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в Обед		930	24,11	30,35	127,52	870
Всего в день		1 482,5	48,53	49,46	204,78	1 449

№ 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	8	2,1	2,13		27
СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189
ДП0074а	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,15	8,2	45,07	290
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		550,5	25,59	23,55	91,71	673
Обед						
ДПП0028	Винегрет овощной(без лука)	100	1,17	8,5	6,33	107
ДП0277А	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,32	18,5	134
ДП00220	Рыба, туш. в том с овощ(филе минтая)	50/50	9,88	4,98	8,78	119
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92
ДП00067	Картофельное пюре	160	3,48	5,38	23,5	157
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в Обед		910	24,17	23,79	108,68	752
Всего в день		1 460,5	49,76	47,34	200,39	1 425

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	190	6,13	6,01	39,85	237
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		552,5	20,41	19,22	86,3	592
	Обед					
ДП00255	Салат Пестрый	100	5,83	10,83	16,33	148
ДП22222	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	5,18	16,77	123
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	180	13,26	18,08	21,1	300
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в Обед		830	26,14	34,87	101,79	793
Всего в день		1 382,5	46,55	54,09	188,1	1 385

№ 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
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	220	8,71	10,57	38,15	283
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00340	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		617,5	13,71	21,23	76,97	554
Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата	100	1,47	8,9	10,32	128
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	3,93	8,93	79
СКС0001	Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170
ДП0074a	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,12	7,29	40,06	258
ДП00160	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в Обед		910	25,57	32,17	115,72	852
Всего в день		1 527,5	39,28	53,41	192,69	1 406

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП0065А	Картофель отварной	190	3,95	4,52	32,19	185
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	90	14,19	18,02	2,44	273
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	4,99	0,68	31,34	152
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		552,5	24,78	24,86	78,34	681
Обед						
ДПП0028	Винегрет овощной(без лука)	100	1,17	8,5	6,33	107
ДП0277А	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,32	18,5	134
ДП0260А	Рис припущенный	160	3,69	3,78	37,42	198
СРС0021	Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,11	119
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в Обед		910	24,03	26,23	126,66	862
Всего в день		1 462,5	48,81	51,09	205	1 543

№ 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
ДП00082	Каша молочная "Дружба"	200	6,29	7,79	33,81	230
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		577,5	17,36	14,88	89,54	559
Обед						
ДП00350	Салат Школьный(без лука)	100	1,63	8,48	7,95	115
ДП0288a	Суп картофель.с макаронными изделиями	250	2,81	2,82	20,83	120
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	180	13,26	18,08	21,1	300
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
Всего в Обед		830	22,26	30	101,44	770
Всего в день		1 407,5	39,63	44,87	190,98	1 330

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
СКС0001	Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170
ДП0074а	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,65	8,66	47,58	306
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		552,5	23,44	20,68	92,51	643
Обед						
ДП00377	Салат Степной(без лука)	100	1,5	3,5	7,38	67
СУ02003	Борщ с капустой и карт.со смет	250	1,93	4,6	13,05	101
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	160	5,16	5,06	33,56	200
СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
Всего в Обед		900	22,44	26,3	111,59	771
Всего в день		1 452,5	45,88	46,98	204,1	1 414
Итого			450,41	505,3	1 946,98	14 215
Среднее за период			45,04	50,53	194,7	1 422
Минимальные нормативные значения			45	46	191	1 360
Отклонения от норм, %				10	2	5