

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: **5-11 кл ММС завтрак****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
Завтрак						
Какао с молоком	210	3,15	4,83	11,55	98	Ш000012
Макаронные изделия отварные с сыром (2вар)	200	11,52	13,94	36,36	313	Ш000007
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44	Ш000042
Всего в Завтрак	550	18,31	19,57	77,23	551	
Всего в день	550	18,31	19,57	77,23	551	

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
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" (2вар)	250	3,11	14,05	32,43	282	Ш000011
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	Ш000016
Запеканка из творога со сгущенкой	60	10,88	4,43	18	121	Ш000017
Всего в Завтрак	550	17,32	18,91	79,93	540	
Всего в день	550	17,32	18,91	79,93	540	

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
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	210	10,1	10,33	42	225	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 с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	Ш000016
Всего в Завтрак	550	19,14	18,66	81,8	556	
Всего в день	550	19,14	18,66	81,8	556	

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
Завтрак						
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
Суп картофельный с макаронными издел.и курицей	280	12,77	11,2	22,4	283	Ш000024
Печенье	30	2,22	6,6	27	123	Ш000025
Всего в Завтрак	550	18,33	18,2	77,62	537	
Всего в день	550	18,33	18,2	77,62	537	

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
Завтрак						
Гуляш из мяса птицы	100	8,4	9	14	165	Ш000006
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121	Ш000008
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Картофельное пюре	200	5,88	9,65	32,94	226	Ш000063
Всего в Завтрак	550	18,54	19,18	80,87	551	
Всего в день	550	18,54	19,18	80,87	551	

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
Завтрак						
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	8,25	8,6	11,2	206	Ш000003
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121	Ш000008
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Вермишель с маслом	210	5,6	10,08	37,1	193	Ш000034
Всего в Завтрак	560	18,11	19,21	82,23	559	
Всего в день	560	18,11	19,21	82,23	559	

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
Завтрак						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	Ш000016
Запеканка из творога со сгущенкой	60	10,88	4,43	18	121	Ш000017
Каша молочная Артек жидкая с/с (2вар)	250	3,29	14,02	32,93	311	Ш000037
Всего в Завтрак	550	17,51	18,88	80,43	569	
Всего в день	550	17,51	18,88	80,43	569	

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
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	220	10,58	10,82	44	235	Ш000001
Чахохбили из птицы	100	4,7	8,3	9	178	Ш000005
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
Всего в Завтрак	560	18,62	19,52	81,22	544	
Всего в день	560	18,62	19,52	81,22	544	

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
Завтрак						
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121	Ш000008
Плов из птицы (груд.кур)	220	12,1	14,69	39,6	319	Ш000019
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Салат из белокочанной капусты	80	2	3,73	6,2	71	Ш000064
Всего в Завтрак	550	18,36	18,95	79,73	550	
Всего в день	550	18,36	18,95	79,73	550	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Тефтели из говядины с рисом, с соусом томатным	100	8,3	8,2	9	200	Ш000002
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121	Ш000008
Макаронные изделия отварные(1вар)	210	6,04	9,84	37,41	224	Ш000028
Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35	Ш000039
Всего в Завтрак	560	18,49	18,56	80,71	580	
Всего в день	560	18,49	18,56	80,71	580	
Итого		182,73	189,64	801,77	5 537	
Среднее за период		18,27	18,96	80,18	554	

