

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель

Аминева О Ю



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

Сезон:

Возрастная категория: **СВО 5-11 кл****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	
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	250	6,54	10,58	44,23	255	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	800	29,19	29,48	132,4	850	
Всего в день	1 350	47,49	49,05	209,63	1 401	

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)	50	4,05	0,5	24,4	121	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	560	18,13	19,01	84,81	564	
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	1 360	48,68	49,59	216,98	1 435	

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	
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	1 350	48,25	48,35	211,44	1 433	

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	
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	1 350	46,71	48,58	202,51	1 351	

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	
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	1 350	46,27	47,63	200,06	1 369	

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	
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	1 365	47,55	47,91	213,66	1 394	

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	
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	1 350	46,38	50,18	200,6	1 382	

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	
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	1 360	48,09	49,29	208,69	1 413	

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	
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	1 350	47,44	48,39	207,75	1 401	

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
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	
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	1 360	47,67	48,12	207,65	1 419	
Итого		474,53	487,09	2 078,98	13 998	
Среднее за период		47,45	48,71	207,9	1 400	