

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: **1-4кл 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	150	7,22	7,38	30	161	Ш000001
Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	8,25	8,6	11,2	206	Ш000003
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Борщ со свежей капустой с картофелем со сметаной	200	5,23	8,46	35,38	204	Ш000013
Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	Ш000014
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,5	44	Ш000015
Всего в Обед	700	24,83	25,44	108,42	721	
Всего в день	700	24,83	25,44	108,42	721	

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)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,5	44	Ш000015
Суп лапша по-домашнему на курином бульоне	250	9,8	11,4	32	210	Ш000018
Плов из птицы (груд.кур)	200	11	13,35	36	290	Ш000019
Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	0,5	0,1	20,1	123	Ш000020
Всего в Обед	700	25,33	25,85	111,24	740	
Всего в день	700	25,33	25,85	111,24	740	

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)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,5	44	Ш000015
Суп картофельный с бобовыми	250	4,5	11,5	41	145	Ш000021
Паста томатная с курицей(2в)	200	15,5	12,4	36,5	388	Ш000022
Напиток яблочно-лимонный(1в)	200	0,24	0,18	6,2	94	Ш000023
Всего в Обед	700	24,27	25,08	106,84	744	
Всего в день	700	24,27	25,08	106,84	744	

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)	220	7,39	10,56	19,36	143	Ш000026
Жаркое по-домашнему с птицей	160	12	13,92	38,4	291	Ш000027
Всего в Обед	740	25,12	26,33	115,05	739	
Всего в день	740	25,12	26,33	115,05	739	

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)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	1,05	12,75	66	Ш000015
Щи "Новгородские"(1в)	200	5,92	3,84	8,8	134	Ш000030
Рыба тушеная в том.соусе(минт)	90	7,2	10,98	10,8	170	Ш000031
Напиток яблочный(2вар)	200			17,6	87	Ш000032
Рис отварной рассыпчатый	150	5,58	8,33	38,6	177	Ш000033
Всего в Обед	700	23,53	24,5	103,19	706	
Всего в день	700	23,53	24,5	103,19	706	

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	150	7,22	7,38	30	161	Ш000001
Тефтели с рисом в сметанно-томатном соусе (1вар)	100	5,7	7,9	10,3	194	Ш000004
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	Ш000014
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,5	44	Ш000015
Суп крестьянский с пшеном	200	7,36	7,6	35,2	193	Ш000035
Сметана(прокип)	5	0,14	1	0,16	10	Ш000036
Всего в Обед	705	24,55	24,88	107,5	708	
Всего в день	705	24,55	24,88	107,5	708	

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)	180	9,9	12,02	32,4	261	Ш000019
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
Всего в Обед	700	24,44	25,56	106,77	709	
Всего в день	700	24,44	25,56	106,77	709	

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)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,5	44	Ш000015
Паста томатная с курицей(2в)	200	15,5	12,4	36,5	388	Ш000022
Напиток яблочный(2вар)	200			17,6	87	Ш000032
суп картофельный с бобовыми и гренками	250	5	11,72	29,69	144	Ш000038
Всего в Обед	700	24,53	25,12	106,93	735	
Всего в день	700	24,53	25,12	106,93	735	

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	240	4,51	6,72	14,88	114	Ш000010
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
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
Жаркое по-домашнему с птицей	200	15	17,4	48	364	Ш000027
Всего в Обед	700	24,84	25,57	110,37	740	
Всего в день	700	24,84	25,57	110,37	740	

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)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,7	8,5	44	Ш000015
Напиток яблочно-лимонный(1в)	200	0,24	0,18	6,2	94	Ш000023
Щи "Новгородские"(1в)	250	7,4	4,8	11	167	Ш000030
Каша гречневая с куриным филе	200	12,55	19,27	65,45	332	Ш000040
Всего в Обед	700	24,22	25,25	105,79	709	
Всего в день	700	24,22	25,25	105,79	709	
Итого		245,65	253,59	1 082,11	7 251	
Среднее за период		24,56	25,36	108,21	725	

