

ОГЛАСОВАНО:



Директор

Круглий И.П.

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



Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Дети 7-11лет**
 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	150	4,84	4,74	31,46	188
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	2				
	Всего в 1 Завтрак	501,5	19,5	18,31	75,02	537
	Обед					
ЯУ01031	Маринад овощной без томата	60	0,75	5,4	5,85	74
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	3,93	8,93	79
ДП0360*	Каша гречневая с мясом п/ф	150	14,11	16,5	35,41	346
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
	Всего в Обед	720	19,4	26,27	92,74	687
	Всего в день	1 221,5	38,9	44,58	167,76	1 225

№ 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	8	0,06	5,1	0,1	46
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,27	6,55	36,6	227
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	2				
Всего в 1 Завтрак		502,5	15,17	16,9	73,12	506
Обед						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5,26	5,64	74
ДП22222	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,25	13,75	101
ДП00043	Жаркое по-домашнему с филе кур	170	13,42	18,09	18,79	292
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,78	0,24	11,19	54
Всего в Обед		700	19,31	28	79,43	651
Всего в день		1 202,5	34,48	44,91	152,54	1 157

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00067	Картофельное пюре	180	3,91	6,05	26,44	176
ДП00170	Куриное филе, тушеное с овощами	80	12,62	16,04	2,18	242
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		511,5	20,1	22,57	60,08	563
Обед						
ШМ01020	Салат Степной	60	0,98	3,13	5,43	54
СУ02003	Борщ с капустой и карт.со смет	210	1,62	3,86	10,96	85
СМС0007	Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	5,29	3,8	32,65	186
ДП00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200	1,2		24,1	118
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
Всего в Обед		780	21,61	23,77	99,8	714
Всего в день		1 291,5	41,71	46,34	159,88	1 276

№ 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	1/60	7,85	5,37	5,85	103
ДП00153	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,09	30
ДП00097	Каша пшенная молочная жидкая	190	7,01	7,78	33,74	232
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		511,5	19,22	14,42	67,09	475
Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата	60	0,89	5,34	6,2	77
СУ0017А	Суп из овощей со сметаной	200/5	3,63	4,15	9,18	81
СКС0014	Котлеты из птицы с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170
ДП0260А	Рис припущенный	1/150	3,46	3,54	35,08	186
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
Всего в Обед		775	20,05	24,9	101,81	702
Всего в день		1 286,5	39,28	39,32	168,9	1 177

№ 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	150	7,62	6,83	37,56	242
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		509,5	23,35	22,09	79,72	603
Обед						
ДПП0028	Винегрет овощной(без лука)	60	0,7	5,1	3,8	64
ДП0277А	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107
ДП00220	Рыба, туш. в том с овощ(филе минтая)	90	8,89	4,48	7,9	107
ДП00067	Картофельное пюре	160	3,48	5,38	23,5	157
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
Всего в Обед		770	19,73	18,76	89,01	608
Всего в день		1 279,5	43,07	40,85	168,74	1 212

№ 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	150	4,84	4,74	31,46	188
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		501,5	18,41	17,86	73,44	521
	Обед					
ДП00255	Салат Пестрый	60	3,5	6,5	9,8	89
ДП22222	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,25	13,75	101
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	11,78	16,07	18,75	266
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
Всего в Обед		695	20,64	27,42	81,82	637
Всего в день		1 196,5	39,05	45,28	155,26	1 158

№ 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
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	200	7,92	9,61	34,68	257
ДП33400	Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00340	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		581,5	12,17	16,98	68,96	477
Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата	60	0,89	5,34	6,2	77
СУ02001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	3,22	7,32	65
СКС0001	Котлеты куриные с соусом	50/50	9,45	11,43	8,8	170
ДП0074a	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,62	6,83	37,56	242
ДП00160	Напиток лимонный	200	0,1	0,02	18,9	73
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,78	0,24	11,19	54
Всего в Обед		780	22,51	27,24	97,17	719
Всего в день		1 361,5	34,68	44,22	166,13	1 196

№ 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	70	11,04	14,04	1,91	212
ДП0065А	Картофель отварной	180	3,74	4,28	30,49	175
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,65	1,65	12,37	71
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		501,5	20	20,45	67,15	566
	Обед					
ДПП0028	Винегрет овощной(без лука)	60	0,7	5,1	3,8	64
ДП0277А	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107
ДП0260А	Рис припущенный	1/150	3,46	3,54	35,08	186
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	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
Всего в Обед		780	21,05	21,56	110,01	740
Всего в день		1 281,5	41,05	42,01	177,16	1 306

№ 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	10	2,63	2,66		34
ДП00082	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,84	6	26,03	177
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		515,5	13,89	11,66	77,28	468
Обед						
ДП00350	Салат Школьный(без лука)	1/60	0,98	5,09	4,77	69
ДП0288a	Суп картофел.с макаронными изделиями	250	2,81	2,82	20,83	120
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	160	11,78	16,07	18,75	266
ДП00124	Компот из смеси сухофр.	200	0,06		22,86	92
ДП00004	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,14	0,29	13,43	65
Всего в Обед		740	18,87	24,42	87,84	650
Всего в день		1 255,5	32,77	36,08	165,13	1 118

№ 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	160	8,13	7,29	40,06	258
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	2				
Всего в 1 Завтрак		511,5	21,21	19,22	80,52	574
Обед						
ДП00377	Салат Степной(без лука)	1/60	0,9	2,1	4,43	40
СУ02003	Борщ с капустой и карт.со смет	200/5	1,58	3,77	10,7	83
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	150	4,84	4,74	31,46	188
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	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43
Всего в Обед		775	19,91	23,59	96,12	673
Всего в день		1 286,5	41,12	42,8	176,64	1 246
Итого			386,1	426,38	1 658,14	12 071
Среднее за период			38,61	42,64	165,81	1 207
Минимальные нормативные значения			38	39	167	1 175
Отклонения от норм, %			2	9	-1	3