

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП



Руководитель

Аmineva Olesya Yurisona

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

Осенне-зимний сезон

СВО 1-4 кл

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Какао с молоком	200	3	4,6	11	93	Ш000012
Макаронные изделия отварные с сыром (2вар)	160	9,21	11,15	29,09	250	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	500	15,85	16,55	69,41	484	
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	1 200	40,68	41,99	177,84	1 205	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" (2вар)	210	2,61	11,81	27,24	237	Ш000011
Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73	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	500	16,02	16,56	69,86	471	
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	1 200	41,35	42,41	181,1	1 210	

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	170	8,18	8,36	34	182	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 с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40	Ш000016
Всего в Завтрак	500	16,41	16,59	68,92	489	
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	1 200	40,68	41,67	175,76	1 232	

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)	30	2,43	0,3	14,64	73	Ш000008
Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	Ш000014
Суп картофельный с макаронными издел.и курицей	250	11,4	10	20	253	Ш000024
Печенье	30	2,22	6,6	27	123	Ш000025
Всего в Завтрак	510	16,15	16,9	70,34	483	
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)	200	6,72	9,6	17,6	130	Ш000026
Жаркое по-домашнему с птицей	160	12	13,92	38,4	291	Ш000027
Всего в Обед	720	24,45	25,37	113,29	726	
Всего в день	1 230	40,6	42,27	183,63	1 209	

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	90	7,56	8,1	12,6	149	Ш000006
Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Картофельное пюре	170	5	8,2	28	192	Ш000063
Всего в Завтрак	500	16,01	16,73	69,65	476	
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)	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	710	24,33	24,6	108,07	730	
Всего в день	1 210	40,35	41,33	177,72	1 206	

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)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Вермишель с маслом	160	4,27	7,68	28,27	147	Ш000034
Всего в Завтрак	500	15,97	16,71	68,52	489	
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	1 205	40,51	41,59	176,02	1 197	

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)	30	2,43	0,3	14,64	73	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)	210	2,77	11,78	27,66	261	Ш000037
Всего в Завтрак	500	16,17	16,54	70,28	495	
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	1 200	40,61	42,1	177,05	1 203	

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	170	8,18	8,36	34	182	Ш000001
Чахохбили из птицы	90	4,23	7,47	8,1	160	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	500	15,75	16,23	70,32	473	
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 гречкой	250	5	11,72	29,69	144	Ш000038
Всего в Обед	700	24,53	25,12	106,93	735	
Всего в день	1 200	40,28	41,35	177,25	1 208	

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)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Плов из птицы (груд.кур)	200	11	13,35	36	290	Ш000019
Чай с лимоном и сахаром(2в)	200	0,21	0,03	9,53	39	Ш000009
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	2,8	4,65	53	Ш000064
Всего в Завтрак	500	15,95	16,58	69,7	479	
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	1 200	40,79	42,15	180,07	1 219	

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)	40	3,24	0,4	19,52	97	Ш000008
Макаронные изделия отварные(1вар)	170	4,89	7,97	30,28	182	Ш000028
Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35	Ш000039
Всего в Завтрак	510	16,53	16,59	68,7	513	
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
Напиток яблочно-лимонный(1в)	200	0,24	0,18	6,2	94	Ш000023
Щи "Новгородские"(1в)	240	7,1	4,61	10,56	160	Ш000030
Каша гречневая с куриным филе	200	12,55	19,27	65,45	332	Ш000040
Всего в Обед	700	24,72	25,41	109,6	725	
Всего в день	1 210	41,25	42	178,31	1 238	
Итого		407,09	418,87	1 784,74	12 129	
Среднее за период		40,71	41,89	178,47	1 213	