



СОГЛАСОВАНО

МОБУ лицей
с. Булгаково

И.А. Копылов

ООО "УКДП"
Директор

МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд
(2-х недельное)



Приложение №6
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Круглый И.П.

Сезон: осень-зима
Возрастная категория: Дети(1-4кл)

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Сыр порционный	8	1,96	1,9		25	дп00317
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	скс0001
Макаронные изделия отварные	165	5,82	4,18	35,92	205	дп00144
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп00005
Соль	6					дп00266
Всего в 1 Завтрак	528,5	12,41	10,15	73,04	548	
Обед						
Огурец соленый порц.	60	0,48	0,06	0,96	6	дп00166
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,57	3,22	7,32	65	су02001
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,16	6,01	34,19	195	дп0074а
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	смс0007
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп00005
Соль	6					дп00266
Всего в Обед	780,5	21,84	22,37	95,53	643	
Всего в день	1 309	34,25	32,51	168,57	1 191	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	дп000151
Каша рисовая молочная вязкая	160	4,41	5,12	29,6	182	дп000101
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	дп000340
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	535,5	9,37	14,69	70,66	452	
Обед						
Салат Витаминный	60	0,94	2,74	6,68	55	дп000226
Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,41	4	15,27	107	шм02005
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	11,84	15,97	16,58	258	дп000043
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	730,5	17,78	23,05	75,48	584	
Всего в день	1 266	27,14	37,74	146,14	1 036	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	190	9,07	7,62	43,3	247	дп00074а
Куриное филе, тушеное с овощами	70	10,38	15,72	1,73	158	дп000170
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп000334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	515,5	23,02	23,82	76,5	549	
Обед						
Салат из моркови	60	0,63	5,32	6,11	75	дп000231
Борщ с капустой и карт.со смет	200/5	1,58	3,77	10,7	83	су02003
Гуляш п/ф	50	7,22	7,33	1,71	102	дп00036*
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	дп0144А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			9,08	26	дп000114
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	740,5	17,66	21,61	80,84	582	
Всего в день	1 256	40,68	45,42	157,34	1 131	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Запеканка из творога	60	7,85	3	1,08	101	дп/0045
Каша молочная "Дружба"	190	3,95	6,66	17,15	148	дп000082
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	505,5	15,6	10,2	49,92	397	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,42	55	дп000229
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107	дп0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС00001
Каша гречневая вязкая	150	4,34	5,23	18,92	140	дп74000
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	775,5	13,16	15,37	88,12	661	
Всего в день	1 281	28,76	25,56	138,05	1 057	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Сыр порционный	8	1,96	1,9		25	дп000317
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС00007
Макаронные изделия отварные	160	5,79	5,12	37,64	219	дп0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	дп33400
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	523,5	21,44	20,17	70,55	543	
Обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5,27	5,64	74	дп000244
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,56	2,88	8,39	66	СУ20017
Рыба туш с овощ(филе минтая)	50/50	10,24	5,64	2,31	101	дп0220а
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	дп000067
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	800,5	19,86	18,76	82,3	580	
Всего в день	1 324	41,3	38,93	152,85	1 123	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Каша гречневая рассыпчатая	160	7,64	6,41	36,46	208	ДП0074а
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109	ДП000005
Соль	6					ДП00266
Всего в 1 Завтрак	515,5	12,04	10,43	73,36	522	
Обед						
Салат из моркови	60	0,63	5,32	6,11	75	ДП00231
Борщ с капустой и карт.со смет	200/5	1,58	3,77	10,7	83	СУ02003
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	ДП0144А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	ДП00124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	ДП000005
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	780,5	20,23	26,87	99,56	717	
Всего в день	1 296	32,27	37,29	172,92	1 239	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Сыр порционный	8	1,96	1,9		25	дп000317
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	дп000341
Каша овсян. "Геркулес" молоч. жидкая	160	6,34	7,69	27,74	206	дп000087
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Соль	6					дп000266
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп000340
Всего в 1 Завтрак	596,5	17,84	14,78	64,77	462	
Обед						
Салат Витаминный	60	0,94	2,74	6,68	55	дп000226
Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,07	3,46	14,8	107	дп0277А
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	срс00021
Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132	дп000067
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	775,5	19,08	20,1	95,67	643	
Всего в день	1 372	36,92	34,88	160,44	1 105	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Куриное филе, тушеное с овощами	70	10,38	15,72	1,73	158	дп000170
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	дп33400
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	505,5	20,58	21,99	66,48	514	
Обед						
Свекла отварная	60	0,61	0,04	3,71	18	дп000261
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,77	3,3	8,12	70	шм02001
Плов из говядины	125/25	10,78	11,76	32,92	281	дпп00019
Компот из смеси сухофр.	200	0,06		20,8	83	дп000124
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	725,5	15,75	15,45	81,7	533	
Всего в день	1 231	36,33	37,44	148,18	1 047	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Сыр порционный	8	1,96	1,9		25	дп000317
Каша молочная "Дружба"	160	3,32	5,61	14,44	125	дп000082
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп000005
Соль	6					дп000266
Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57	дп000059
Всего в 1 Завтрак	513,5	12,48	9,45	47,56	332	
Обед						
Салат из моркови	60	0,63	5,32	6,11	75	дп000231
Суп картофел.с крупой рисовой	200	1,61	1,79	12,72	73	дп000286
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Макаронные изделия отварные	150	5,43	4,8	35,29	206	дп0144А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			9,08	26	дп000114
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	775,5	11,03	15,79	84,78	631	
Всего в день	1 289	23,51	25,23	132,34	963	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
1 Завтрак						
Каша рисовая рассыпчатая	170	4,13	6,07	42,09	240	дп0105А
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	СМС0007
Чай с сахаром	200			9,08	36	дп00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87	дп000005
Соль	6					дп00266
Всего в 1 Завтрак	515,5	16,98	19,09	79,59	552	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,42	55	дп00229
Суп картофел.с макаронными изделиями	250	2,83	2,16	20,86	114	дп00288
Жаркое по-домашнему с филе кур	150	11,84	15,97	16,58	258	дп00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,1	0,15	7,2	38	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,43	0,19	8,95	43	дп000005
Соль	6					дп00266
Всего в Обед	725,5	18,6	21,28	86,41	615	
Всего в день	1 241	35,58	40,37	166	1 167	
Итого		336,75	355,39	1 542,82	11 059	
Среднее за период		33,67	35,54	154,28	1 106	