



Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

ООО "УКДП"
Директор

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **осень-зима**
Возрастная категория: **Дети с 12 лет и старше**

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	10	2,45	2,37		31	дп00317
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	дп0144А
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп00335
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,59	26,87	131	дп00005
Соль	6					дп00266
Всего в 1 Завтрак	565,5	14,67	12,62	86,3	631	
Обед						
Огурец соленый порц.	60	0,48	0,06	0,96	6	дп00166
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,81	3,37	8,28	71	ШМ02001
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,59	7,21	41,02	234	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	860,5	23,51	23,72	103,33	688	
Всего в день	1 426	38,19	36,34	189,63	1 319	

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	200	5,51	6,4	37	227	дп000101
Чай с сахаром и молоком	200	1,55	1,45	11,26	64	дп000336
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,56	0,49	22,39	109	дп000005
Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	53	дп000340
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	585,5	11,18	16,07	82,54	519	
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	200	15,79	21,29	22,1	344	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	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	790,5	22,44	28,47	85,48	692	
Всего в день	1 376	33,62	44,54	168,02	1 211	

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	220	10,5	8,82	50,14	286	дп00074а
Куриное филе, тушеное с овощами	80	11,86	17,96	1,98	180	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	555,5	25,93	27,26	83,58	610	
Обед						
Салат из моркови	60	0,63	5,32	6,11	75	дп000231
Борщ с капустой и карт.со смет	255	1,97	4,69	13,31	103	су02003
Гуляш п/ф	30/30	8,66	8,8	2,05	122	дп00036*
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	дп0144А
Кисель из концентрата плодовых или ягодных	200			9,08	26	дп000114
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	860,5	22,27	25,19	101,6	717	
Всего в день	1 416	48,21	52,45	185,19	1 327	

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	70	9,16	3,5	1,26	118	дп/0045
Каша молочная "Дружба"	230	4,78	8,06	20,76	179	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	555,5	17,74	12,1	53,71	445	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,71	6,42	55	дп000229
Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,32	18,5	134	дп0277А
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС00001
Каша гречневая вязкая	170	4,91	5,92	21,44	159	дп74000
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп000163
Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	0,23	10,8	57	дп000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	885,5	16,73	17,2	106,9	769	
Всего в день	1 441	34,47	29,3	160,62	1 214	

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	10	2,45	2,37		31	дп000317
Котлета "Мясные" с соусом	50/50	10	12,63	10,51	189	смс00007
Макаронные изделия отварные	190	6,88	6,08	44,7	260	дп0144А
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Чай с витаминами Витошка	200	0,12	0,03	0,02	1	дп33400
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	565,5	23,73	21,7	82,09	612	
Обед						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5,27	5,64	74	дп000244
Суп из овощей со сметаной	255	1,94	3,58	10,44	82	су20017
Рыба туш с овощ(филе минтая)	50/50	10,24	5,64	2,31	101	дп0220а
Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158	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	880,5	20,85	20,36	88,36	623	
Всего в день	1 446	44,58	42,05	170,44	1 235	

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	190	9,07	7,62	43,3	247	ДП0074а
Чай с сахаром	200			9,08	36	ДП00334
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,29	0,58	26,86	130	ДП000005
Соль	6					ДП00266
Всего в 1 Завтрак	555,5	14,19	11,73	84,67	583	
Обед						
Салат из моркови	60	0,63	5,32	6,11	75	ДП00231
Борщ с капустой и карт.со смет	255	1,97	4,69	13,31	103	СУ02003
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	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	60	1,65	0,23	10,8	57	ДП000004
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87	ДП000005
Соль	6					ДП00266
Всего в Обед	900,5	23,67	29,02	121,78	841	
Всего в день	1 456	37,86	40,75	206,46	1 424	

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	10	2,45	2,37		31	дп000317
Яйцо отварное	53	5,5	4,66	0,29	65	дп000341
Каша овсян. "Геркулес" молоч. жидкая	220	8,71	10,57	38,15	283	дп000087
Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,05	9,31	39	дп000335
Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Соль	6					дп000266
Яблоки	120	0,24		5,04	19	дп000340
Всего в 1 Завтрак	668,5	21,42	18,24	79,65	567	
Обед						
Салат Витаминный	60	0,94	2,74	6,68	55	дп000226
Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,32	18,5	134	дп0277А
Биточки рыбные с соусом	50/50	8,38	9,02	11,59	161	срс00021
Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158	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	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	865,5	21,42	21,95	107,86	718	
Всего в день	1 534	42,84	40,19	187,51	1 285	

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	60	4,28	0,58	26,86	130	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	515,5	21,3	22,09	70,96	535	
Обед						
Свекла отварная	60	0,61	0,04	3,71	18	дп000261
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,81	3,37	8,28	71	шм02001
Плов из говядины	190	13,65	14,9	41,7	356	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	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	780,5	19,37	18,75	95,12	631	
Всего в день	1 296	40,67	40,83	166,07	1 166	

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	10	2,45	2,37		31	дп000317
Каша молочная "Дружба"	200	4,16	7,01	18,05	156	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
Йогурт питьевой	100	4,1	1,5	5,9	57	дп000059
Соль	6					дп000266
Всего в 1 Завтрак	565,5	14,51	11,42	55,65	391	
Обед						
Салат из моркови	60	0,63	5,32	6,11	75	дп000231
Суп картофел.с крупой рисовой	250	2,01	2,24	15,9	91	дп000286
Котлеты куриные с соусом	50/50	0,83	3,53	5,43	170	СКС0001
Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,76	42,34	247	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	30	2,14	0,29	13,43	65	дп000005
Соль	6					дп000266
Всего в Обед	865,5	13,23	17,29	99,49	712	
Всего в день	1 431	27,74	28,71	155,14	1 103	

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	200	4,85	7,15	49,52	282	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	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Соль	6					дп00266
Всего в 1 Завтрак	555,5	18,42	20,26	91,49	616	
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	190	15	20,22	21	327	дп00043
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107	дп00163
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,38	0,19	9	48	дп00004
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,48	22,38	108	дп000005
Соль	6					дп00266
Всего в Обед	805,5	24,17	25,86	106,06	758	
Всего в день	1 361	42,59	46,12	197,55	1 374	
Итого		390,77	401,29	1 786,62	12 658	
Среднее за период		39,08	40,13	178,66	1 266	