



УТВЕРЖДАЮ

ИП Мамыкина комбинат пита



СОГЛАСОВАНО

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осенний-зимний**  
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

## 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
<b>Завтрак</b>						
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Каша молочная из риса и пшена	250	6,76	12,34	81,25	326	175
Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Кондитерское изделие	30	1,08	4,83	16	129	ПР
Хлеб рябинушка	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>17,06</b>	<b>29,25</b>	<b>158,3</b>	<b>843</b>	
<b>Обед</b>						
Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151	128
Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,57	80	45
Рассольник ленинградский	250	2,04	4,73	15,23	112	96
Сок	200	0,75		20,57	85	ПР
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,57	4,36	103	229
<b>Всего Обед</b>	<b>935</b>	<b>26,98</b>	<b>20,72</b>	<b>109,46</b>	<b>743</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 495</b>	<b>44,04</b>	<b>49,97</b>	<b>267,76</b>	<b>1 586</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	309
Котлета из курицы	100	15,35	20,48	14,51	304	294
Соус	30	2,46	1,53	4,38	41	ПР
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29,81</b>	<b>28,16</b>	<b>104,21</b>	<b>792</b>	
<b>Обед</b>						
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,54	10,03	45,24	309	171
Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,55	11,94	96	82
Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,3	50	352
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб Ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	113	40
<b>Всего Обед</b>	<b>930</b>	<b>33,06</b>	<b>52,11</b>	<b>122,13</b>	<b>1 089</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 510</b>	<b>62,87</b>	<b>80,27</b>	<b>226,34</b>	<b>1 881</b>	

## 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
<b>Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	376
Запеканка из творога	250	36,54	27,64	175	675	223

Хлеб рябинушка	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>42,22</b>	<b>29,07</b>	<b>224,79</b>	<b>908</b>	
Обед						
Жаркое по-домашнему из говядины	250	22,9	23,93	23,3	400	259
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110	103
Винегрет овощной	100	1,19	8,9	6,7	112	67
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,52	0,18	28,86	123	345
<b>Всего Обед</b>	<b>900</b>	<b>35,45</b>	<b>37,74</b>	<b>115,03</b>	<b>957</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 420</b>	<b>77,67</b>	<b>66,81</b>	<b>339,82</b>	<b>1 865</b>	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Компот из смеси сухофруктов	200			18,16	73	349
Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151	128
Котлеты рыбные	100	13,08	15,35	15,98	254	234
Соус сметанный	30	0,62	1,75	2,66	29	332
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,84</b>	<b>22,86</b>	<b>83,89</b>	<b>633</b>	
Обед						
Суп картофельный с крупой	250	2,54	2,57	18,66	108	101
Сок	200	0,75		20,57	85	ПР
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Салат из картофеля	100	1,78	5,27	12,95	106	35
Капуста тушеная с мясом	200	18,23	4,84	66,88	128	321 241
<b>Всего Обед</b>	<b>850</b>	<b>31,5</b>	<b>14,84</b>	<b>156,27</b>	<b>639</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 430</b>	<b>54,34</b>	<b>37,7</b>	<b>240,16</b>	<b>1 272</b>	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,54	10,03	45,24	309	171
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,91</b>	<b>39,24</b>	<b>84,17</b>	<b>795</b>	
Обед						
Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	309
Котлета из курицы	100	15,35	20,48	14,51	304	294
Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,95	17,98	137	102
Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,57	80	45
хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,52	0,18	28,86	123	345
<b>Всего Обед</b>	<b>930</b>	<b>36,86</b>	<b>37,26</b>	<b>141</b>	<b>1 062</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 480</b>	<b>62,77</b>	<b>76,5</b>	<b>225,17</b>	<b>1 857</b>	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	376
Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151	128
Птица тушеная	100	5,96	8,55	1,6	107	293
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,18</b>	<b>14,34</b>	<b>61,38</b>	<b>435</b>	
Обед						



Суп картофельный	250	2,37	2,6	18,17	106	97
Голубцы с мясом и рисом	200	12,66	10,41	62,94	556	287
Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,53	5,48	9,07	92	42
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Чай фруктовый	200	0,13	0,04	12,47	51	377
<b>Всего Обед</b>	<b>850</b>	<b>24,89</b>	<b>20,69</b>	<b>139,86</b>	<b>1 017</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 400</b>	<b>40,07</b>	<b>35,03</b>	<b>201,24</b>	<b>1 452</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334	204
Хлеб рябинушка	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР
Кондитерское изделие	70	1,3	1,31	6,72	144	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>20,57</b>	<b>18,67</b>	<b>90,4</b>	<b>711</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,79	4,58	8,58	83	88
Сок	200	0,75		20,57	85	ПР
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Плов из курицы	250	24,96	30,21	41,4	538	291
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	113	40
<b>Всего Обед</b>	<b>900</b>	<b>38,44</b>	<b>44,02</b>	<b>117,31</b>	<b>1 031</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 440</b>	<b>59,01</b>	<b>62,69</b>	<b>207,71</b>	<b>1 742</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	376
Жаркое по-домашнему из говядины	250	22,9	23,93	23,3	400	259
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>28,58</b>	<b>24,94</b>	<b>59,56</b>	<b>577</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110	103
Винегрет овощной	100	1,19	8,9	6,7	112	67
Каша рассыпчатая (перловая)	180	6,41	3,71	45,24	309	171
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,52	0,18	28,86	123	345
Гуляш из курицы	100	24,49	22,36	5,95	210	290
<b>Всего Обед</b>	<b>930</b>	<b>43,45</b>	<b>39,88</b>	<b>142,92</b>	<b>1 076</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 450</b>	<b>72,03</b>	<b>64,82</b>	<b>202,48</b>	<b>1 653</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,54	10,03	45,24	309	171
Компот из смеси сухофруктов	200			18,16	73	349
Соус	20	1,64	1,02	2,92	27	ПР
Тефтели 2-й вариант	100	8,43	19,53	14,07	270	279
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>25,21</b>	<b>31,56</b>	<b>103,96</b>	<b>805</b>	
<b>Обед</b>						
Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151	128
Котлета из курицы	100	15,35	20,48	14,51	304	294
Суп картофельный с крупой	250	2,54	2,57	18,66	108	101
Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,3	50	352



Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,57	80	45
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
<b>Всего Обед</b>	<b>930</b>	<b>31,21</b>	<b>34,58</b>	<b>117,77</b>	<b>905</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 500</b>	<b>56,42</b>	<b>66,14</b>	<b>221,73</b>	<b>1 710</b>	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Плов из курицы	250	24,96	30,21	41,4	538	291
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>30,72</b>	<b>31,35</b>	<b>92,85</b>	<b>779</b>	
Обед						
Сок	200	0,75		20,57	85	ПР
Пюре из гороха с маслом	180	16,58	7,39	37,99	285	199
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Фрикадельки в соусе	130	10,68	14,3	13,07	227	280
Салат из картофеля	100	1,78	5,27	12,95	106	35
Суп картофельный с крупой(уха)	250	2,31	2,56	19,11	109	101
<b>Всего Обед</b>	<b>960</b>	<b>40,3</b>	<b>31,68</b>	<b>140,9</b>	<b>1 024</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 480</b>	<b>71,02</b>	<b>63,03</b>	<b>233,75</b>	<b>1 803</b>	

День 11

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206	309
Котлета из курицы	100	15,35	20,48	14,51	304	294
Соус	30	2,46	1,53	4,38	41	ПР
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29,78</b>	<b>28,04</b>	<b>88,8</b>	<b>728</b>	
Обед						
Каша рассыпчатая (рисовая)	180	9,54	10,04	45,24	309	171
Суп крестьянский с крупой	250	2,31	4,64	12,19	100	98
Винегрет овощной	100	1,19	8,9	6,7	112	67
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,52	0,18	28,86	123	345
<b>Всего Обед</b>	<b>930</b>	<b>32,4</b>	<b>54,11</b>	<b>133,09</b>	<b>1 165</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 510</b>	<b>62,18</b>	<b>82,15</b>	<b>221,89</b>	<b>1 893</b>	

День 12

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	376
Оладьи (со сгущенным молоком)	180	11,98	11,83	194	452	401
Хлеб рябинушка	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР
Кондитерское изделие	30	1,3	1,31	6,72	144	ПР
Йогурт	95	3	2,4	14,3	130	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>21,96</b>	<b>16,97</b>	<b>264,81</b>	<b>959</b>	
Обед						
Капуста тушеная	180	3,81	4,34	15,18	115	321
Суп из овощей	250	1,75	4,62	10,2	89	99
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Салат из картофеля	100	1,78	5,27	12,95	106	35

ефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	490	250
Чай фруктовый	200	0,13	0,04	12,47	51	377
<b>Всего Обед</b>	<b>930</b>	<b>30,87</b>	<b>39,53</b>	<b>93,13</b>	<b>1 063</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 505</b>	<b>52,83</b>	<b>56,5</b>	<b>357,94</b>	<b>2 022</b>	
<b>Итого</b>		<b>715,25</b>	<b>741,61</b>	<b>2 945,99</b>	<b>20 736</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>59,6</b>	<b>61,8</b>	<b>245,5</b>	<b>1 728</b>	