

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Мамыкина комбинат пита



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осенний-зимний**
Возрастная категория: **Дети от 7 от 11 лет**

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						
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Каша вязкая молочная из крупы	200	5,71	10,33	65	280	174
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
Всего Завтрак	510	16,01	27,24	142,05	797	
Обед						
Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,6	126	128
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
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
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Всего Обед	815	25,29	16,74	95,2	648	
Всего день	1 325	41,3	43,98	237,25	1 445	

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						
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	309
Котлеты из курицы	90	9,38	11,09	11,27	182	294
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
Всего Завтрак	510	20,66	16,75	89,17	591	
Обед						
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,82	2,03	37,69	258	171
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,63	9,56	77	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
Салат из овощей	60	1,07	3,16	7,77	64	35
Гуляш	90	9,58	25,37	62,6	278	260
Всего Обед	800	25,25	36,46	170,13	939	
Всего день	1 310	45,91	53,21	259,3	1 530	

День 3

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
Запеканка из творога	200	34	38	65	540	223
Хлеб рябинушка	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР
Всего Завтрак	470	39,68	39,43	114,79	773	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Обед						
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	103
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,51	20,67	18,95	337	259
Всего Обед	760	29,86	31,28	102,37	834	
Всего день	1 230	69,54	70,71	217,16	1 607	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак						
Компот из смеси сухофруктов	200			18,16	73	349
Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,6	126	128
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
Котлеты рыбные	90	11,77	13,82	14,38	229	234
Всего Завтрак	510	20,32	18,79	75,71	554	
Обед						
Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,05	15,29	87	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	60	1,07	3,16	7,77	64	35
Капуста тушеная с мясом	200	18,27	4,84	66,88	128	321 241
Всего Обед	760	30,14	12,21	147,72	576	
Всего день	1 270	50,46	31	223,43	1 130	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак						
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	4,82	2,03	37,69	258	171
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Гуляш	90	9,58	25,37	62,6	278	260
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
Всего Завтрак	510	20,13	28,42	136,33	713	
Обед						
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	309
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,96	14,4	109	102
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
Котлета из курицы	90	13,82	18,43	13,06	274	294
Всего Обед	800	32,91	31,2	123,86	922	
Всего день	1 310	53,04	59,62	260,19	1 635	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак						
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334	204
Кондитерское изделие	60	1,49	6,6	18,48	61	ПР
Хлеб рябинушка	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР
Всего Завтрак	530	20,76	23,96	102,16	628	
Обед						
Плов из курицы	200	19,97	24,17	33,12	430	291
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	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
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	40
Всего Обед	760	31,97	34,53	103,05	867	
Всего день	1 290	52,73	58,49	205,11	1 495	

День 7

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
Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,51	20,67	18,95	337	259
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
Всего Завтрак	470	24,19	21,68	55,21	514	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	103
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	104	ПР
Каша рассыпчатая (перловая)	150	5,34	3,09	37,7	257	171
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	0,52	0,18	28,86	123	345
Гуляш из курицы	90	22,04	20,12	50,36	189	290
Всего Обед	800	39,09	33,84	172,46	951	
Всего день	1 270	63,28	55,52	227,67	1 465	

День 8

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)	150	4,82	2,03	37,69	258	171
Компот из смеси сухофруктов	200			18,16	73	349
Тефтели 2-й вариант	90	7,59	17,58	12,66	243	279
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
Всего Завтрак	510	18,01	20,59	92,08	700	
Обед						
Картофельное пюре	150	2,95	3,99	19,6	126	128
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Суп картофельный с крупой	200	1,85	2,05	15,29	87	101
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
Котлета из курицы	90	13,82	18,43	13,06	274	294
Всего Обед	800	27,73	28,69	104,34	785	
Всего день	1 310	45,74	49,28	196,42	1 485	

День 9

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	200	19,97	24,17	33,12	430	291
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
Всего Завтрак	470	25,73	25,31	84,57	671	
Обед						
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
Фрикадельки в соусе	90	7,4	9,9	59,05	157	280
Салат из картофеля	60	1,07	3,16	7,77	64	35
Суп картофельный с крупой(уха)	200	1,85	2,05	15,29	87	101
Пюре из гороха с маслом	150	13,82	6,16	31,65	237	199
Всего Обед	800	33,09	23,43	171,54	842	

Всего день 1 270 58,82 48,74 256,11 1513

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						
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	309
Котлеты из курицы	90	9,38	11,09	11,27	182	294
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
Всего Завтрак	510	20,63	16,63	73,76	527	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	7,95	8,36	37,69	258	171
Суп крестьянский с крупой	200	1,84	3,7	9,76	80	98
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	90	9,58	25,37	62,6	278	260
Всего Обед	800	28,93	45,79	180,49	1026	
Всего день	1 310	49,56	62,42	154,25	1 553	
Итого		530,38	532,97	2336,89	14 858	
Среднее за период		53,04	53,4	233,69	1 486	