

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Мамыкина комбинат пита



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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
Завтрак						
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
Всего Завтрак	560	17,06	29,25	158,3	843	
Обед						
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
Всего Обед	935	26,98	20,72	109,46	743	
Всего день	1 495	44,04	49,97	267,76	1 586	

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
Завтрак						
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
Всего Завтрак	580	29,81	28,16	104,21	792	
Обед						
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
Всего Обед	930	33,06	52,11	122,13	1 089	
Всего день	1 510	62,87	80,27	226,34	1 881	

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						
Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51	376
Запеканка из творога	250	36,54	27,64	175	675	223

Хлеб ржаной	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР
Всего Завтрак	520	42,22	29,07	224,79	908	
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
Всего Обед	900	35,45	37,74	115,03	957	
Всего день	1 420	77,67	66,81	339,82	1 865	

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
Всего Завтрак	580	22,84	22,86	83,89	633	
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
Всего Обед	850	31,5	14,84	156,27	639	
Всего день	1 430	54,34	37,7	240,16	1 272	

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
Всего Завтрак	550	25,91	39,24	84,17	795	
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
Всего Обед	930	36,86	37,26	141	1 062	
Всего день	1 480	62,77	76,5	225,17	1 857	

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
Всего Завтрак	550	15,18	14,34	61,38	435	
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
Всего Обед	850	24,89	20,69	139,86	1 017	
Всего день	1 400	40,07	35,03	201,24	1 452	

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 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
Всего Завтрак	540	20,57	18,67	90,4	711	
Обед						
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
Всего Обед	900	38,44	44,02	117,31	1 031	
Всего день	1 440	59,01	62,69	207,71	1 742	

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						
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
Всего Завтрак	520	28,58	24,94	59,56	577	
Обед						
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
Всего Обед	930	43,45	39,88	142,92	1 076	
Всего день	1 450	72,03	64,82	202,48	1 653	

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						
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
Всего Завтрак	570	25,21	31,56	103,96	805	
Обед						
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
Всего Обед	930	31,21	34,58	117,77	905	
Всего день	1 500	56,42	66,14	221,73	1 710	

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
Всего Завтрак	520	30,72	31,35	92,85	779	
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
Всего Обед	960	40,3	31,68	140,9	1 024	
Всего день	1 480	71,02	63,03	233,75	1 803	

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
Всего Завтрак	580	29,78	28,04	88,8	728	
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
Всего Обед	930	32,4	54,11	133,09	1 165	
Всего день	1 510	62,18	82,15	221,89	1 893	

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
Всего Завтрак	575	21,96	16,97	264,81	959	
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

