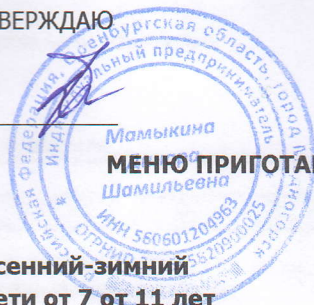


УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Мамыкина комбинат пита

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,01</b>	<b>27,24</b>	<b>142,05</b>	<b>797</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>815</b>	<b>25,29</b>	<b>16,74</b>	<b>95,2</b>	<b>648</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 325</b>	<b>41,3</b>	<b>43,98</b>	<b>237,25</b>	<b>1 445</b>	

**День 2**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,66</b>	<b>16,75</b>	<b>89,17</b>	<b>591</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,25</b>	<b>36,46</b>	<b>170,13</b>	<b>939</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 310</b>	<b>45,91</b>	<b>53,21</b>	<b>259,3</b>	<b>1 530</b>	

**День 3**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	200	34	38	65	540	223
Хлеб рябинушка	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>39,68</b>	<b>39,43</b>	<b>114,79</b>	<b>773</b>	

Обед						
Компот из свежих фруктов (в ассортименте)	200	Пищевые вещества (г)			27,88	115 342
		Белки	Жиры	Углеводы		
Винегрет овощной	60	0,16	0,16	4,37	75	67
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,84	6,02	13,96	95	103
Хлеб пшеничный	60	2,15	2,27	20,21	108	ПР
Хлеб ржаной	40	4,8	0,84	17	104	ПР
Жаркое по-домашнему из говядины	200	3,4	1,32	18,95	337	259
<b>Всего Обед</b>	<b>760</b>	<b>29,86</b>	<b>31,28</b>	<b>102,37</b>	<b>834</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 230</b>	<b>69,54</b>	<b>70,71</b>	<b>217,16</b>	<b>1 607</b>	

Приём пищи, наименование блюда							День 4
1	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
2	4	5	6	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	
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,32</b>	<b>18,79</b>	<b>75,71</b>	<b>554</b>		
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>760</b>	<b>30,14</b>	<b>12,21</b>	<b>147,72</b>	<b>576</b>		
<b>Всего день</b>	<b>1 270</b>	<b>50,46</b>	<b>31</b>	<b>223,43</b>	<b>1 130</b>		

Приём пищи, наименование блюда							День 5
1	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
2	4	5	6	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	
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,13</b>	<b>28,42</b>	<b>136,33</b>	<b>713</b>		
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	
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>32,91</b>	<b>31,2</b>	<b>123,86</b>	<b>922</b>		
<b>Всего день</b>	<b>1 310</b>	<b>53,04</b>	<b>59,62</b>	<b>260,19</b>	<b>1 635</b>		

Приём пищи, наименование блюда							День 6
1	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
2	4	5	6	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 рябиனுшка	70	5,6	1,4	37,1	182	ПР	
<b>Всего Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>20,76</b>	<b>23,96</b>	<b>102,16</b>	<b>628</b>		
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
<b>Всего Обед</b>	<b>760</b>	<b>31,97</b>	<b>34,53</b>	<b>103,05</b>	<b>867</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 290</b>	<b>52,73</b>	<b>58,49</b>	<b>205,11</b>	<b>1 495</b>	

**День 7**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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	200	18,51	20,67	18,95	337	259
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>24,19</b>	<b>21,68</b>	<b>55,21</b>	<b>514</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>39,09</b>	<b>33,84</b>	<b>172,46</b>	<b>951</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 270</b>	<b>63,28</b>	<b>55,52</b>	<b>227,67</b>	<b>1 465</b>	

**День 8**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,01</b>	<b>20,59</b>	<b>92,08</b>	<b>700</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,73</b>	<b>28,69</b>	<b>104,34</b>	<b>785</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 310</b>	<b>45,74</b>	<b>49,28</b>	<b>196,42</b>	<b>1 485</b>	

**День 9**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		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
Плов из курицы	200	19,97	24,17	33,12	430	291
Хлеб пшеничный	70	5,6	0,98	23,57	126	ПР
<b>Всего Завтрак</b>	<b>470</b>	<b>25,73</b>	<b>25,31</b>	<b>84,57</b>	<b>671</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>33,09</b>	<b>23,43</b>	<b>171,54</b>	<b>842</b>	

<b>Всего день</b>	<b>1 270</b>	<b>58,82</b>	<b>48,74</b>	<b>256,11</b>	<b>1513</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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,63</b>	<b>16,63</b>	<b>73,76</b>	<b>527</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>28,93</b>	<b>45,79</b>	<b>180,49</b>	<b>1026</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 310</b>	<b>49,56</b>	<b>62,42</b>	<b>154,25</b>	<b>1 553</b>	
<b>Итого</b>		<b>530,38</b>	<b>532,97</b>	<b>2336,89</b>	<b>14 858</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>53,04</b>	<b>53,4</b>	<b>233,69</b>	<b>1 486</b>	