



УТВЕРЖДАЮ:  
генеральный директор

Вербицкая Валентина  
Александровна



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**  
Возрастная категория: **Дети от 7 от 11 лет**  
Диета:

**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>						
Каша вязкая молочная гречневая (с маслом)	200/10	8,64	11,06	44,32	312	173
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
хлеб пшеничный	30					
Пирожки печеные из дрожжевого теста (яблоко)	75	4,11	1,44	35,53	125	406
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>14,27</b>	<b>13,85</b>	<b>95,75</b>	<b>518</b>	
<b>Обед</b>						
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	10,64	12,65	13,07	209	234
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	29
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>17,01</b>	<b>25,38</b>	<b>84,96</b>	<b>637</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 245</b>	<b>31,28</b>	<b>39,23</b>	<b>180,71</b>	<b>1 155</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>						
хлеб пшеничный	30					
Макароны отварные с сыром	180/20/10	14,21	16,72	35,82	351	204
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	71
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,55</b>	<b>17,12</b>	<b>58,86</b>	<b>452</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	102
Плов из курицы	75/125	21,19	13,09	44,66	381	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>26,24</b>	<b>17,4</b>	<b>89,9</b>	<b>633</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 210</b>	<b>41,79</b>	<b>34,52</b>	<b>148,76</b>	<b>1 085</b>	

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>						
Картофельное пюре с луком пассерованным	210	4,58	14,87	26,54	267	128
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	29
хлеб пшеничный	30					
кисель из концентрата	200			9,08	36	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>5,67</b>	<b>20,91</b>	<b>39,4</b>	<b>377</b>	
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
Жаркое по-домашнему с курицей	90/160	23,15	25,84	23,69	422	259
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	45
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>26,55</b>	<b>33,33</b>	<b>57,24</b>	<b>642</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 350</b>	<b>32,22</b>	<b>54,24</b>	<b>96,63</b>	<b>1 020</b>	

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>						
Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,8	176	2
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Каша вязкая молочная овсяная (с маслом)	200/10	9,04	13,44	40,16	318	173
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,85</b>	<b>20,34</b>	<b>87,91</b>	<b>595</b>	
<b>Обед</b>						
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	93	113
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	150/10	8,85	9,55	39,86	280	171
Тефтели 2-й вариант (говядина)	90/50	10,59	7,66	12,8	163	279
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Обед</b>	<b>760</b>	<b>21,65</b>	<b>21,8</b>	<b>89,84</b>	<b>651</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 260</b>	<b>36,5</b>	<b>42,14</b>	<b>177,75</b>	<b>1 246</b>	

День 5

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 вязкая молочная пшениная (с маслом)	200/10	8,64	11,06	44,32	312	173
Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	428
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>13,72</b>	<b>13</b>	<b>86,23</b>	<b>517</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	90/5	14,25	20,9	12,37	297	268
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	428
<b>Всего в Обед</b>	<b>737</b>	<b>28,34</b>	<b>33,77</b>	<b>104,33</b>	<b>837</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 252</b>	<b>42,06</b>	<b>46,77</b>	<b>190,56</b>	<b>1 354</b>	

День 6

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>						
Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,8	176	2
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/10	8,64	11,06	44,32	312	173
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,36</b>	<b>18,83</b>	<b>93,7</b>	<b>606</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	101
Каша рассыпчатая (рисовая, с маслом)	200	4,72	9,72	49,11	303	171
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Обед</b>	<b>782</b>	<b>19,79</b>	<b>26</b>	<b>77,27</b>	<b>598</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 282</b>	<b>35,15</b>	<b>44,82</b>	<b>170,97</b>	<b>1 204</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>						
Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	200/10	6,08	11,18	33,48	260	175
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
хлеб пшеничный	30					
Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139	429
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>11,5</b>	<b>15,59</b>	<b>73,28</b>	<b>480</b>	
<b>Обед</b>						
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	85/5	10,64	12,65	13,07	209	234
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
<b>Всего в Обед</b>	<b>800</b>	<b>16,74</b>	<b>24,05</b>	<b>80,01</b>	<b>612</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 305</b>	<b>28,24</b>	<b>39,64</b>	<b>153,29</b>	<b>1 092</b>	

День 6

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>						
Жаркое по-домашнему с курицей	90/160	23,15	25,84	23,69	422	259
хлеб пшеничный	30					
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>23,28</b>	<b>25,86</b>	<b>38,89</b>	<b>484</b>	
<b>Обед</b>						
Пюре из гороха с маслом	200	17,31	8,7	44,48	324	199
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	100	42
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Зразы рубленые/эскалоп	100	2,81	9,87	9,88	140	274
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
<b>Всего в Обед</b>	<b>710</b>	<b>22,63</b>	<b>25,73</b>	<b>96,51</b>	<b>708</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 212</b>	<b>45,91</b>	<b>51,59</b>	<b>135,4</b>	<b>1 192</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>						
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	209
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	120
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>10,63</b>	<b>9,37</b>	<b>33,23</b>	<b>273</b>	
<b>Обед</b>						
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
кисель из концентрата	200			9,08	36	
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Котлеты рубленые из курицы с соусом молочным (соус сметанный)	70/30	14,25	18,96	14,6	287	296
<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>23,41</b>	<b>23,92</b>	<b>75,82</b>	<b>617</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 345</b>	<b>34,03</b>	<b>33,29</b>	<b>109,05</b>	<b>890</b>	

День 10

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>						
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	379
Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200/10/10	6	10,85	42,95	294	174
Сдоба обыкновенная	70	5,43	3,3	32,97	183	421
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>14,6</b>	<b>16,83</b>	<b>91,87</b>	<b>578</b>	
<b>Обед</b>						
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	200	11,06	11,94	49,82	350	171
Голубцы с мясом и рисом (соус сметанный с томатом)	108/50	10	8,22	16,92	182	287
Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	49
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
<b>Всего в Обед</b>	<b>718</b>	<b>23,29</b>	<b>26,27</b>	<b>107,55</b>	<b>761</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 238</b>	<b>37,9</b>	<b>43,1</b>	<b>199,42</b>	<b>1 339</b>	
<b>Итого</b>		<b>365,09</b>	<b>429,35</b>	<b>1 562,54</b>	<b>11 575</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>36,51</b>	<b>42,94</b>	<b>156,25</b>	<b>1 158</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,62</b>	<b>33,38</b>	<b>54</b>		