



УТВЕРЖДАЮ:
 генеральный директор _____ Вербицкая Валентина Александровна



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

Сезон: **Зимне-весенний**
 Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**
 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
Обед						
Суп из овощей	250	1,75	4,63	10,2	90	99
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	11,82	14,06	14,52	232	234
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	100	15	22	13,02	313	268
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79	48
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Всего в Обед	1 475	42,39	54,53	181,56	1 391	
Всего в день	1 475	42,39	54,53	181,56	1 391	

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
Обед						
Салат картофельный с огурцами солеными и квашеной капустой	100	1,47	7,94	9	113	37
Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	119	102
Тефтели 2-й вариант (говядина)	100/50	10,59	7,66	12,8	163	279
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	100/5	14,25	20,9	12,37	297	268
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Всего в Обед	1 245	47,32	56,23	161,24	1 355	
Всего в день	1 245	47,32	56,23	161,24	1 355	

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
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	88
Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	267	305
Капуста тушеная (белокачанная)	200	4,13	6,47	18,85	150	321
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	11,82	14,06	14,52	232	234
Зразы рубленые/эскалоп	100	2,81	9,87	9,88	140	274
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	50
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Всего в Обед	1 475	30,69	51,55	153,18	1 208	
Всего в день	1 475	30,69	51,55	153,18	1 208	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,63	116	113
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	200	11,06	11,94	49,82	350	171
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Голубцы с мясом и рисом (соус сметанный с томатом)	108/50	10	8,22	16,92	182	287
Зразы рубленые (свинина)	70/30	7,38	17,9	8,98	227	274
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	29
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Всего в Обед	1 318	40,72	51,52	168,76	1 312	
Всего в день	1 318	40,72	51,52	168,76	1 312	

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
Обед						
Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	13	118	111
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	142
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный)	100/30	15,64	18,47	18,77	304	294
Гуляш из свинины	75/50	15,96	42,29	4,34	464	260
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	45
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Всего в Обед	1 525	46,75	83,65	153,73	1 567	
Всего в день	1 525	46,75	83,65	153,73	1 567	

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
Обед						
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	86	101
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Котлеты Московские (сметанный соус)	100/30	9,17	18,4	9,87	244	270
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	100/5	14,25	20,9	12,37	297	268
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	24
Всего в Обед	1 225	35,92	60,52	135,45	1 240	
Всего в день	1 225	35,92	60,52	135,45	1 240	

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
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,75	83	82
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
Рыба жареная (минтай)	100/5	13,89	13,45	4	193	230
Котлеты, биточки (особые)	100\5	15,29	23,27	12,05	322	269
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
хлеб пшеничный	30					
хлеб дарницкий	30					
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Салат летний	100	2,52	7,25	6,54	102	34
Всего в Обед	1 425	46,33	55,57	171,86	1 383	
Всего в день	1 425	46,33	55,57	171,86	1 383	

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
Обед						
Суп картофельный	250	1,87	2,26	13,49	91	97
Капуста тушеная (свежая)	200	4,08	7,36	15,78	154	139
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	90/5	14,25	20,9	12,37	297	268
Зразы рубленные (свинина)	70/30	7,38	17,9	8,98	227	274
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Всего в Обед	1 427	41,64	67,59	159,7	1 436	
Всего в день	1 427	41,64	67,59	159,7	1 436	

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
Обед						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,97	108	96
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	100	15	22	13,02	313	268
Зразы рубленые/эскалоп	100	2,81	9,87	9,88	140	274
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79	48
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Всего в Обед	1 260	34,1	50,91	156,58	1 229	
Всего в день	1 260	34,1	50,91	156,58	1 229	

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
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	88
Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Голубцы с мясом и рисом (соус сметанный с томатом)	108/50	10	8,22	16,92	182	287
Тефтели 2-й вариант (свинина)	150	9,49	21,97	15,83	304	279
хлеб дарницкий	30					
хлеб пшеничный	30					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,06	2,14	67	18
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Всего в Обед	1 583	39,25	67,11	174,59	1 471	
Всего в день	1 583	39,25	67,11	174,59	1 471	
Итого		405,11	599,17	1 616,65	13 591	
Среднее за период		40,51	59,92	161,67	1 359	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,92	39,68	47,58		