

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Рубин-Сервис"
генеральный директор

Вербицкая ВА.

КОГБУСШ г.г. Подосиновец
директор

Логиновский Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Осенний-летний**
Возрастная категория: **Дети от 7 от 11 лет****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						
Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	2
Макароны отварные с сыром	180/20/10	14,21	16,72	35,82	351	204
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб пшеничный	30					
Всего в Завтрак	510	16,7	20,61	79,97	572	
Всего в день	510	16,7	20,61	79,97	572	

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						
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	244	302
Котлеты, биточки, шницели (из свинины, соус сметанный)	90/30	10,17	26,31	10,74	323	268
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	30	3		1	92	
Всего в Завтрак	500	21,93	32,56	78,26	774	
Всего в день	500	21,93	32,56	78,26	774	

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						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,11	8,62	9,96	150	82
Тефтели 2-й вариант (свинина)	60/50	6,96	16,11	11,61	223	279
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб дарницкий	30	3		1	92	
Всего в Завтрак	562	18,2	24,75	37,77	527	
Всего в день	562	18,2	24,75	37,77	527	

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
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшенная (с маслом)	220	9,05	11,59	46,43	327	173
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,78	37,68	210	421
хлеб пшеничный	30					
Всего в Завтрак	545	16,78	16,72	100,01	618	
Всего в день	545	16,78	16,72	100,01	618	

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
Завтрак						
Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137	312
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	110	13	15,46	15,98	256	234
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	30	3		1	92	
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Всего в Завтрак	550	20,51	22,3	73,31	654	
Всего в день	550	20,51	22,3	73,31	654	

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
Завтрак						
Макаронные изделия отварные/1	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Зразы рубленные (свинина)	70/30	7,38	17,9	8,98	227	274
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
хлеб дарницкий	30	3		1	92	
Всего в Завтрак	530	16,61	19,63	72,84	612	
Всего в день	530	16,61	19,63	72,84	612	

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
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/10	8,64	11,06	44,32	312	173
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Ватрушки	80	9,83	5,85	31,13	215	410
хлеб пшеничный	30					
Всего в Завтрак	542	18,6	16,93	90,65	589	
Всего в день	542	18,6	16,93	90,65	589	

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
Завтрак						
Салат из свежих овощей	60	0,65	3,62	2,27	44	29
Жаркое по-домашнему с курицей	90/160	23,15	25,84	23,69	422	259
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб дарницкий	30	3		1	92	
Всего в Завтрак	555	26,87	29,48	41,96	618	
Всего в день	555	26,87	29,48	41,96	618	

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
Завтрак						
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348
хлеб дарницкий	30	3		1	92	
манник	100	8,11	2,78	52,63	268	
Всего в Завтрак	580	13,07	6,93	93,06	568	
Всего в день	580	13,07	6,93	93,06	568	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,61	4,33	37,54	203	302
Котлета куриная	90	15,86	9,22	14,62	210	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб пшеничный	30					
соус основной красный	50	0,41	0,9	3,06	22	
Всего в Завтрак	520	20,54	14,54	87,23	568	
Всего в день	520	20,54	14,54	87,23	568	
Итого		189,82	204,45	755,06	6 101	
Среднее за период		18,98	20,44	75,51	610	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,45	30,16	49,51		

