

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Рубин-Сервис"
генеральный директор

Вербицкая ВА.

КОГБУСШ пгтго Подосиновец

директор



Логоновский Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Зияние-весенний**
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
Обед						
Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	49
Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,16	72	99
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	90/5	14,25	20,9	12,37	297	268
Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный)	50/30	15,64	18,47	18,77	304	294
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 205	58,53	58,19	176,18	1 619	

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						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	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 или биточки рыбные (минтай)	85/5	10,64	12,65	13,07	209	234
Котлеты Московские (сметанный соус)	90/30	9,17	18,4	9,87	244	270
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 170	37,85	55,59	147,1	1 400	

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						
Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,06	2,14	67	18
Борщ с капустой и картофелем	200	8,11	8,62	9,96	150	82
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Зразы рубленые (свинина)	70/30	7,38	17,9	8,98	227	274
Котлеты, биточки (особые)	100/5	15,29	23,27	12,05	322	269
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 160	57,51	65,14	149,97	1 571	

наименование блюда	блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	45
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Каша рассыпчатая (перловая, с маслом)	190/10	5,8	9,74	41,14	275	171
Капуста тушеная (белокачанная)	200	4,13	6,47	18,85	150	321
Курица жареная	100	23,45	33,44	1,02	398	293
Тефтели 2-й вариант (говядина)	60/50	8,32	6,02	10,06	128	279
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 185	50,69	63,01	104,12	1 341	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	29
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	102
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Курица отварная	100	21,35	23,47	0,44	298	288
Поджарка (свинина)	100	15,62	44,46	4,11	477	251
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 182	60,21	85,5	108,56	1 605	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85	55
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Котлеты Московские (сметанный соус)	90/30	9,17	18,4	9,87	244	270
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (свинина)	70/30	7,2	22,31	8,7	264	273
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 180	38,24	57,64	146,54	1 416	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат летний	100	2,52	7,25	6,54	102	34
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115	108
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Капуста тушеная (белокачанная)	200	4,13	6,47	18,85	150	321
Зразы рубленые/эскалоп	100	2,81	9,87	9,88	140	274
Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный)	90/30	12,51	14,77	15,01	243	294
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 180	42,94	50,24	150,84	1 392	

День 8

наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	100	42
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	101
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	85/5	10,64	12,65	13,07	209	234
Гуляш из свинины	50/50	15,96	42,29	4,34	464	260
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 215	44,9	75,48	130,65	1 540	

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						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	50
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Жаркое по-домашнему с курицей	90/160	23,15	25,84	23,69	422	259
Котлеты рубленые из курицы с соусом молочным (соус сметанный)	70/30	14,25	18,96	14,6	287	296
Котлеты, биточки (особые)	100\5	15,29	23,27	12,05	322	269
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	1 260	76,59	89,81	148,51	1 873	

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						
Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	49
Борщ с капустой и картофелем	200	8,11	8,62	9,96	150	82
Макароны отварные с овощами	100/25	4,31	4,99	23,77	157	205
Плов из курицы	75/125	16,95	10,47	35,73	305	291
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	100	15	22	13,02	313	268
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Всего в Обед	1 007	52,07	52,12	108,47	1 267	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,83	39,1	36,5		
---	--------------	-------------	-------------	--	--