

Согласовано:

Директор

_____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

ИП Биаметов Ф.Ф

_____ (Биаметов Ф.Ф)

Дата: _____ г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений							
Возрастная категория: с 12 лет и старше Весенний сезон							
							День 1 (Понедельник)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,48	4,42	0
	173	Каша молоч.пшенинная с маслом	230/5	349,14	9,66	12,37	49,59
	379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,16	2,67	15,94
	пр	Хлеб пшеничный	50	122	3,75	1	24,5
		Итого	500	625,74	20,05	20,46	90,03
Обед	42	Салат картофельный с солен.огурц и зел горошком	100	99,5	1,74	6,18	9,24
	102	Суп картофельный гороховый с куриц	250	205,25	10,29	9,47	16,53
	294	Котлеты рубленые с соусом (томат соус)	120(70/50)	277,71	14,29	16,88	17,16
	309	Макароны отварные	200	231,21	7,57	6,2	36,31
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	932	963,17	36,74	39,23	112,4
							День 2 (Вторник)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы

Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	303	8,31	13,12	37,63
	382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	2	Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,8
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
		Итого	505	675,2	17,78	21,33	102,6
Обед	53	Салат из свеклы с зеленым горошком.	100	72,9	1,64	4,12	7,29
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.с куриц	255(250/5)	162,82	6,63	9,21	11,15
	279	Тефтели рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	154,9	8,13	9,04	10,29
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	333,12	11,75	8,32	52,81
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	пр	Хлеб ржаной	60	130,8	4,08	0,72	26,94
		Итого	940	987,34	32,89	31,5	140,49
						День 3 (Среда)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак							
	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	251	6,11	10,72	32,38
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	24,5
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	572	457,6	9,64	11,94	81,88
Обед	23	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56

	103	Суп картофельный с макарон.изделиями с куриц	250	175,25	7,48	7,03	17,45
	227	Рыба припущенная с соусом горбуша	90/50	108,5	15,64	3,46	3,65
	312	Пюре картофельное	200	187,57	4,18	6,56	27,93
	348	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,07	29,85
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	930	758,72	31,46	23,71	101,4
						День 4 (Четверг)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3	Бутерброд с сыром маслом	25/15/5	141,3	5,22	7,47	13,34
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	253,8	5,93	10,91	32,68
	377	Чай с лимоном	200(15/8)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
		Итого	513	554,7	14,28	19,2	80,82
Обед	52	Салат из свеклы	100	92,8	1,4	6,01	8,26
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной кб	255(250/5)	148,54	6,6	9,24	8,06
	269	Биточки особые рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	240	11,83	15,75	12,45
	309	Макароны отварные	200	231,21	7,53	6,17	36,14
	348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,04	27,63
	пр	Хлеб ржаной	60	130,8	4,08	0,72	26,94
		Итого	935	958,15	32,22	37,93	119,48
						День 5 (Пятница)	
				Пищевая ценность			

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная гречневая с маслом	240/5	363,99	10,07	12,9	51,7
	15	сыр порциями	15	54	3,48	4,42	0
	382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
			500				
		Итого		634,19	20,62	21,66	88,87
Обед	67	Винегрет овощной	100	125,1	1,4	10,04	7,29
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной с куриц	255(250/5)	166,39	6,85	9,39	12,21
	290	Птица тушенная голень в сметанном соусе	75/50	202,5	16,6	13,55	3,62
	304	Рис отварной	200	279,6	4,86	7,16	48,91
	342	Компот из св.яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	920	975,69	32,59	40,78	117,87
						День 6 (Суббота)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	312	8,64	11,06	44,32
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
	379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,16	2,67	15,94
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
		Итого	550	557,2	15,2	14,93	89,66
Обед	47	Салат из квашенной капусты с раст мас.	100	85,7	1,7	5	8,45
	98	Суп крестьян с крупой со смет с куриц	250/5	134,77	6,31	9,21	6,21

	280	Фрикадельки с соусом(томат соус)	120(70/50)	205,71	9,71	12,81	12,12
	309	Макароны отварные	200	231,21	7,53	6,17	36,14
	348	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,07	29,85
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	915	867,09	28,31	33,74	110,73
						День 7 (Понедельник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	25/15	125,6	4,64	6,64	11,86
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	217	4,42	8	31,7
	382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	пр	Хлеб пшеничный	20	48,8	1,5	0,4	9,8
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	515	557	15,03	18,98	80,73
Обед	42	Салат картоф. с солен.огурц и зел.гор	100	99,5	1,74	6,18	9,24
	102	Суп картофельный гороховый с куриц	250	205,25	10,29	9,47	16,53
	269	Биточки особые с соусом(томат соус)	120(70/50)	240	11,83	15,75	12,45
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	333,12	11,75	8,2	52,81
	348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,04	27,63
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	915	1080,17	39,11	40,12	136,62
						День 8 (Вторник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	312	8,64	11,06	44,32
	376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	2	Бутерброд с повидлом	30/25	156	2,4	3,87	27,83
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого :	565	575	11,51	15,35	96,95

Обед	67	Винегрет овощной	100	125,1	1,4	10,04	7,29
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.с куриц	255(250/5)	162,82	6,63	9,21	11,15
	290	Птица тушенная голень в сметанном соусе	75/50	202,5	16,6	13,55	3,62
	304	Рис отварной	200	279,6	4,86	7,16	48,91
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	920	990,32	32,87	40,53	120,94
						День 9 (Среда)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша молочная пшено-рисовая с маслом	205(200/5)	253,8	5,93	10,91	32,68
	382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	пр	Хлеб пшеничный	20	48,8	1,5	0,4	9,8
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	525	468,2	11,9	15,25	69,85
Обед	53	Салат из свеклы с зелен горошком	100	72,9	1,64	4,12	7,29
	103	Суп картофельный с макар изд. с куриц	250	175,25	7,48	7,03	17,45
	234	Котлеты рыбные с соусом	150(100/50)	225,45	1,16	14,05	13,38
	312	Пюре картофельное	200	187,57	4,18	6,56	27,93
	388	Напиток из плодов шиповника	200	88,2	0,67	0,27	20,76
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	940	836,87	17,85	32,51	104,77
						День 10 (Четверг)	
				Пищевая ценность			

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	66	0,08	7,25	0,13
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	205(200/5)	304,57	8,43	10,79	43,26
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	20	48,8	1,5	0,4	9,8
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	557	528,37	10,54	18,86	78,19
	23	салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
	98	Суп крестьянский с крупой с куриц	250	133,25	6,28	9,11	6,09
Обед	291	плов из курицы	200	304,57	16,9	10,44	35,64
	348	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,07	29,85
	пр	Хлеб ржаной	60	130,8	4,08	0,72	26,94
		Итого	810	768,52	28,7	26,45	103,08
					День 11(Пятница)		
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	251	6,11	10,72	32,38
	379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,16	2,67	15,94
	пр	Хлеб пшеничный	20	48,8	1,5	0,4	9,8
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
			Итого	530	447,4	11,17	14,19
Обед	47	Салат из кваш капуст.с раст маслом	100	85,7	1,7	5	8,45
	87	Суп с рыбными консервами	250	167,25	8,61	8,4	14,34
	290	Птица тушенная голень в сметанном соусе	75/50	202,5	16,6	13,55	3,62
	309	Макаронь отварные	200	231,21	7,53	6,17	36,14
	342	Компот из св.яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	915	888,76	37,32	33,76	108,39

				День 12 (Суббота)			
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	312	8,64	11,06	44,32
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	572	518,6	12,17	12,28	88,92
Обед	52	Салат из свеклы	100	92,8	1,4	6,01	8,26
	98	Суп крестьянский с крупой с куриц	250	133,25	6,28	9,11	6,09
	294	Котлеты рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	277,71	14,29	16,88	17,16
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	333,12	11,75	8,2	52,81
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	915	1057,18	37,1	40,77	134,29