

УТВЕРЖДАЮ

МАУ КШП "Альтернатива"



Согласовано

Меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Вторник							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	19,97	8,77	13,24	35,91	298	173
Бутерброд с джемом	55	8,64	2,4	6,66	29,95	190	2
Чай с сахаром	200	4,06	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	16,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак		48,67	12,3	20,25	79,66	551	
Обед							
Салат "Степной"	100	16,44	1,68	5,49	9,19	93	67
Борщ с капустой и картофелем	250	20,64	5,25	10,65	11,4	162	82
Каша рассыпчатая (рисовая)	180	9,87	4,19	4	40,99	217	302
Котлета натур. в сметанно-томатном соусе	100	38,03	18	16,12	4,92	191	333
Компот из изюма	200	5,97	0,34		18,37	75	54-4хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		94,82	34,08	37,22	107,52	854	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.



СОГЛАСОВАНО

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

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Запеканка из творога	250	84,79	35,4	23,76	46,52	541	54-1т-2020
Чай с сахаром	200	4,06	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		101,85	36,18	24,25	62,75	601	
Обед							
Салат овощной	100	20,02	1,92	6,64	4,77	96	27
Рассольник ленинградский	250	22,56	5,69	12,64	17,65	207	96
Рагу из курицы	250	55,12	25,54	15,65	20,83	326	54-22м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	6,16	0,43	0,1	6,62	29	54-3гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		107,73	38,2	35,99	72,52	774	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

МАУ КШП "Альтернатива"



СОГЛАСОВАНО

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

Сезон: **Весенне-летний**
 Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	260	16,33	10,35	7,82	46,11	296	54-13к-2020
Бутерброд с сыром	60	25,60	7,18	12,9	14,31	202	3
Кофейный напиток с молоком	200	10,46	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Батон	30	2,96	2,37	0,96	15,63	81	
Всего в Завтрак		55,35	22,66	24,57	86,52	658	
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	17,60	0,76	4,47	2,79	54	20
Суп картофельный с бобовыми	250	16,07	8,37	11,74	17,64	210	102
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,09	9,86	7,9	46,87	298	54-4г-2020
Гуляш из свинины	100	35,98	12,12	28,15	2,28	311	260
Компот из кураги	200	9,08	0,56		23,54	96	348
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	3,08	0,64	15,1	77	
Всего в Обед		92,40	34,75	52,9	108,22	1 046	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

С.И. Баррасова

МАУ КШП "Альтернатива"



СОГЛАСОВАНО

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

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	250	30,72	13,43	10,93	47,23	341	54-3г-2020
Бутерброд с джемом	55	8,64	2,4	6,66	29,95	190	2
Компот из изюма	200	5,97	0,34		18,37	75	54-4хн-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		58,33	16,57	17,99	105,35	638	
Обед							
Щи из свежей капусты	250	18,55	2,45	5,69	9,98	112	87
Картофельное пюре	200	30,13	5,23	16,26	26,72	274	54-11г-2020
Котлета рыбная в сметанно-томатном соусе	100	57,69	9,76	14,19	6,81	194	333
Чай с молоком	200	6,67	1,93	1,99	15,67	88	378
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		116,91	23,99	39,09	81,83	784	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ
МАУ КШП "Альтернатива"



СОГЛАСОВАНО

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

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя / Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	21,55	4,97	13,61	23,62	237	54-16к-2020
Бутерброд с сыром	60	25,60	7,18	12,9	14,31	202	3
Кофейный напиток с молоком	200	10,46	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		70,61	15,31	29,8	58,2	550	
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	17,60	0,76	4,47	2,79	54	20
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	16,78	10,1	6,7	2,5	141	54-11с-2020
Макароны отварные	200	12,28	6,72	8,9	43,24	280	54-1г-2020
Котлета кур.в сметанно-томатном соусе	100	41,28	6,84	5,19	7,14	103	333
Чай с соком	200	11,01	0,59	0,09	15,02	63	54-4гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		102,82	29,63	26,31	93,34	757	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

МАУ КШП "Альтернатива"



СОГЛАСОВАНО

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

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Вторник							
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200	15,97	7,02	10,59	28,73	238	173
Бутерброд с джемом	55	8,64	2,4	6,66	29,95	190	2
Какао с молоком	200	19,05	4,56	4,44	13,65	113	54-21гн-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	0
Всего в Завтрак		56,66	14,38	22,09	82,13	573	338
Обед							
Салат "Степной"	100	16,44	1,68	5,49	9,19	93	67
Щи из свежей капусты	250	18,55	2,45	5,69	9,98	112	87
Плов с курицей	230	53,45	30,92	11,34	35,78	369	54-12м-2020
Компот из кураги	200	9,08	0,56		23,54	96	348
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		101,39	40,23	23,48	101,14	786	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

МАУ КШП "Альтернатива"



УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

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

Сезон:

Весенне-летний

Возрастная категория:

Дети 12 лет и старше

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша жидкая молочная гречневая	250	18,05	8,85	10,25	35,45	269	54-20к-2020
Бутерброд с маслом	50	16,20	2,36	14,57	14,41	198	1
Чай с сахаром	200	4,06	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак		51,31	11,99	25,31	73,36	556	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	19,34	0,94	4,52	3,48	58	54-5з-2020
Суп картофельный с бобовыми	250	16,07	8,37	11,74	17,64	210	102
Макароны отварные	180	12,02	6,05	8,83	38,93	259	54-1г-2020
Мясо тушеное (курица)	100	30,89	18,38	3,15	2,65	112	256
Чай с сахаром	200	4,06	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		86,25	38,74	29,29	91,78	783	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ
МАУ КШП "Альтернатива"



СОГЛАСОВАНО

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

Сезон: **Весенне-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	250	21,19	6,8	12,61	34,41	278	181
Бутерброд с маслом	50	16,20	2,36	14,57	14,41	198	1
Чай с сахаром	200	4,06	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	17,50	0,4	0,3	10,3	47	338
Всего в Завтрак		58,95	9,94	27,57	65,55	551	
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	18,29	1,1	6,11	4,57	78	23
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	16,45	8,48	3,1	19,49	140	112
Картофельное пюре	180	18,16	5,6	6,84	29,5	176	54-11г-2020
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	34,83	10	15,15	13,4	230	54-9р-2020
Компот из изюма	200	5,97	0,34		18,37	75	54-4хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		97,57	30,14	32,16	107,98	815	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

УТВЕРЖДАЮ

МАУ КШП "Альтернатива"



СОГЛАСОВАНО

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

Сезон:

Весенне-летнийВозрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200	26,11	10,75	10,04	37,8	285	54-3г-2020
Бутерброд с джемом	55	8,65	2,35	4,29	26,8	155	2
Кофейный напиток с молоком	200	10,46	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	16,00	0,75	0,26	7,37	35	0
Всего в Завтрак		61,22	16,61	17,48	82,44	554	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	20,64	5,25	10,65	11,4	162	82
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	10,97	4,66	4,44	45,54	241	302
Гуляш из свинины	100	35,98	12,12	28,15	2,28	311	260
Чай с сахаром	200	4,06	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед		75,52	27,03	44,29	88,3	858	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.



УТВЕРЖДАЮ:

11

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Весенне-летний

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: Дети 12 лет и старше

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Я300060	Каша "Дружба"	250			6,22	17,89	29,65	304
	Крупа рисовая		18,8	18,8	1,32	0,19	13,42	
	Крупа пшеничная		13,8	13,8	1,59	0,46	9,18	
	Молоко		127,5	127,5	3,57	4,08	5,99	
	Сахар		3,8	3,8			3,79	
	Масло сливочное		20	20	0,14	15,6	0,2	
	Соль		1,3	1,3				
*КК00003	Бутерброд с сыром	40			4,79	8,6	9,54	135
	Сыр		13,33	13,33	3,47	3,93		
	Масло сливочное		6,67	6,67	0,05	5,2	0,07	
	Батон		20	20	1,58	0,64	10,42	
*Я300180	Кофейный напиток с молоком	200			2,76	2,89	10,47	79
	Кофейный напиток		5	5	0,7	0,72	0,75	
	Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	
	Сахар		20	20			6,99	
*К000338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100			0,4	0,4	9,8	32
	Яблоки		100	100	0,4	0,4	9,8	
	Всего в Завтрак				14,17	29,78	59,46	550
	Обед							
*К000020	Салат из свежих огурцов	100			0,76	4,47	2,79	54
	Огурцы свежие		84,21	80	0,63	0,08	2,08	
	Лук репчатый		11,9	10	0,18		0,99	
	Масло растительное		5	5		5		
	Соль		0,1	0,1				
*Я200039	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250			10,1	6,7	2,5	141
	Картофель		41,67	25	0,5	0,1	4,08	
	Крупа рисовая		10	10	0,7	0,1	7,14	
	Капуста белокочанная свежая		37,5	30	0,54	0,03	1,41	
	Лук репчатый		11,9	10	0,14		0,91	
	Сметана		6,25	6,25	0,18	1,25	0,2	
	Масло растительное		5	5		5		
	Соль		0,38	0,38				
	Лавровый лист		0,05	0,05			0,02	
	ККККК12 бульон мясной (курица)							
	Филе куриное		26,56	26,56	6,27	0,51	0,11	
	Соль		0,21	0,21				
	Морковь		13,4	10,05	0,13	0,01	0,72	
*Ю300066	Макароны отварные	200			6,72	9,81	43,26	288
	Макаронные изделия		68	68	7,07	0,74	47,4	
	Масло сливочное		13,33	13,33	0,09	10,4	0,13	
	Соль		0,7	0,7				
*К000333	Тефтели в сметанно-томатном соусе	100			8,4	14,19	7,36	196

	Сметана		6,75	6,75	0,19	1,35	0,22	
	Мука пшеничная		2,02	2,02	0,21	0,02	1,39	
	Лук репчатый		7,14	6	0,08		0,55	
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,02	
	Томат-паста		1,2	1,2	0,06		0,23	
	Масло растительное		2	2		2		
	Тефтели		71	71	4,57	11,2	5,68	
*Я100160	Чай с лимоном и сахаром	200			0,43	0,1	6,62	29
	Сахар		15	15			6,99	
	Лимон свежий		7,5	7	0,06	0,01	0,21	
	Чай высшего или 1-го сорта		2	2	0,4	0,1	0,08	
*Х300242	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	0,96	22,65	116
	Хлеб ржано-пшеничный		60	60	4,62	0,84	22,44	
	Всего в Обед				31,03	36,23	85,18	824
	Всего за день				45,2	66,01	144,64	1 373

** - Для продуктов с сезонной отходностью вес брутто посчитан с учетом сезонной отходности на начало выбранного периода.

* - Дежурное блюдо.

(должность)	(подпись)	(ФИО)
(должность)	(подпись)	(ФИО)
(должность)	(подпись)	(ФИО)



Ирина Викторовна
11

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Весенне-летний

Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник

Категория: Дети 12 лет и старше

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Б000173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250			8,77	13,24	35,91	298
	Крупа "Геркулес"		52,38	52,38	5,76	3,25	26,35	
	Молоко		125	125	3,5	4	5,88	
	Сахар		7,14	7,14			7,13	
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
*K000002	Бутерброд с джемом	55			2,4	6,66	29,95	190
	Батон		30	30	2,37	0,96	15,63	
	Масло сливочное		4,99	4,99	0,06	6,6	0,08	
	Джем		20,2	20,2	0,13		17,2	
*Я300159	Чай с сахаром	200			0,38	0,09	6,43	28
	Сахар		15	15			6,99	
	Чай высшего или 1-го сорта		2	2	0,4	0,1	0,08	
*л000338	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	100			0,75	0,26	7,37	35
	Мандарины		100	100	0,8	0,3	8,1	
	Всего в Завтрак				12,3	20,25	79,66	551
	Обед							
*K000711	Салат "Степной"	100			1,68	5,49	9,19	93
	Картофель		83,33	50	1	0,2	8,15	
	Горошек зеленый консервированный		21,22	17	0,53	0,03	1,11	
	Огурцы соленые		26,67	24	0,19	0,02	0,38	
	Лук репчатый		5,95	5	0,07		0,46	
	Масло растительное		6	6		5,99		
	Соль		1	1				
*K000082	Борщ с капустой и картофелем	250			5,25	10,65	11,4	162
	Капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	
	Картофель		33,33	20	0,4	0,08	3,26	
	Морковь		9,33	7	0,11	0,04	0,55	
	Лук репчатый		5,95	5	0,09		0,5	
	Масло растительное		3	3		3		
	Сахар		2,5	2,5			2,5	
	Томат-паста		3	3	0,14		0,57	
	Свекла		56,67	42,5	0,64	0,04	3,87	
	Сметана		5	5	0,14	1	0,16	
	Лавровый лист		0,05	0,05			0,02	
	Петрушка (зелень)		2,67	2	0,07	0,01	0,16	
	ККККК10 бульон мясной (свинина)							
	Свинина		27	27	3,86	8,99		
	Соль		0,18	0,18				
*K000302	Каша рассыпчатая (рисовая)	180			4,19	4	40,99	217
	Крупа рисовая		63	63	4,42	0,64	44,99	
	Соль		3	3				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	

*K000333	Котлета натур. в сметанно-томатном соусе	100			18	16,12	4,92	191
	Сметана		15	15	0,42	3	0,48	
	Мука пшеничная		2,7	2,7	0,28	0,03	1,86	
	Лук репчатый		8,33	7	0,1		0,64	
	Масло сливочное		0,8	0,8	0,01	0,62	0,01	
	Томат-паста		1,6	1,6	0,08		0,3	
	Масло растительное		1,25	1,25		1,25		
	Котлета натуральная рубленая		60	60	6,05	13,42	2,12	
*Я200206	Компот из изюма	200			0,34		18,37	75
	Сахар		20	20			6,99	
	Изюм		20,4	20	0,36		13,2	
*Х300242	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	0,96	22,65	116
	Хлеб ржано-пшеничный		60	60	4,62	0,84	22,44	
	Всего в Обед				34,08	37,22	107,52	854
	Всего за день				46,38	57,47	187,18	1 405

** - Для продуктов с сезонной отходностью вес брутто посчитан с учетом сезонной отходности на начало выбранного периода.

* - Дежурное блюдо.

_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)



УТВЕРЖДАЮ:

11

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Весенне-летний

Меню 2-х недельное на 1 неделю среда

Категория: Дети 12 лет и старше

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Я200098	Запеканка из творога	250						
	Творог		200	200	35,4	23,76	46,52	541
	Крупа манная		15	15	33,4	18	4	
	Сахар		18,75	18,75	1,55	0,15	10,14	
	Соль		0,56	0,56			18,71	
	Сухари		7,75	7,75	0,66	0,84	3,95	
	Масло сливочное		5,25	5,25	0,04	4,34	0,05	
	Сметана		7,75	7,75	0,21	1,55	0,27	
	Молоко сгущенное		25	25	1,8	2,13	14	
*Я300159	Чай с сахаром	200						
	Сахар		15	15	0,38	0,09	6,43	28
	Чай высшего или 1-го сорта		2	2	0,4	0,1	0,08	
*K000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100						
	Яблоки		100	100	0,4	0,4	9,8	32
	Всего в Завтрак				36,18	24,25	62,75	601
	Обед							
*K000027	Салат овощной	100						
	Помидоры свежие		42,11	40	1,92	6,64	4,77	96
	Огурцы свежие		26,32	25	0,48	0,16	1,52	
	Лук репчатый		23,81	20	0,2	0,05	0,65	
	Перец сладкий		13,33	10	0,28		1,82	
	Масло растительное		7	7	0,13		0,53	
						6,99		
*K000к97	Рассольник ленинградский	250						
	Картофель		125	75	5,69	12,64	17,65	207
	Крупа рисовая		5	5	1,5	0,3	12,23	
	Морковь		13,33	10	0,35	0,05	3,57	
	Лук репчатый		5,95	5	0,13	0,01	0,73	
	Огурцы соленые		16,67	15	0,08		0,45	
	Масло растительное		7	7	0,13	0,01	0,24	
	Сметана		6,25	6,25		6,99		
	ККККК10 бульон мясной (свинина)				0,18	1,25	0,2	
	Свинина		28,13	28,13	4,02	9,37		
	Соль		0,19	0,19				
*РАГУ012	Рагу из курицы	250						
	Морковь		17,73	13,3	25,54	15,65	20,83	326
	Филе куриное		100	100	0,17	0,01	0,96	
	Картофель		200	120	23,6	1,9	0,4	
	Томат-паста		2	2	3,12	1,08	20,28	
	Лук репчатый		9,76	8,2	0,1		0,38	
	Масло растительное		7	7	0,11		0,75	
	Соль		1	1		6,99		
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
	Лавровый лист		0,05	0,05			0,02	
*Я100160	Чай с лимоном и сахаром	200						
					0,43	0,1	6,62	29

	Сахар		15	15			6,99	
	Лимон свежий		7,5	7	0,06	0,01	0,21	
	Чай высшего или 1-го сорта		2	2	0,4	0,1	0,08	
*Х300242	Хлеб ржано-пшеничный	60			4,62	0,96	22,65	116
	Хлеб ржано-пшеничный		60	60	4,62	0,84	22,44	
	Всего в Обед				38,2	35,99	72,52	774
	Всего за день				74,38	60,24	135,27	1 375

** - Для продуктов с сезонной отходностью вес брутто посчитан с учетом сезонной отходности на начало выбранного периода.

* - Дежурное блюдо.

(должность)	(подпись)	(ФИО)
(должность)	(подпись)	(ФИО)
(должность)	(подпись)	(ФИО)



УТВЕРЖДАЮ:

11

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Весенне-летний

Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: Дети 12 лет и старше

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Я300057	Каша вязкая молочная пшеничная	260			10,35	7,82	46,11	296
	Крупа пшеничная		65	65	7,48	0,84	40,82	
	Молоко		124,8	124,8	3,49	3,99	5,87	
	Сахар		3,95	3,95			3,94	
	Масло сливочное		5,2	5,2	0,04	4,06	0,05	
	Соль		1,35	1,35				
*КК00003	Бутерброд с сыром	60			7,18	12,9	14,31	202
	Сыр		20	20	5,2	5,9		
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
	Батон		30	30	2,37	0,96	15,63	
*Я300180	Кофейный напиток с молоком	200			2,76	2,89	10,47	79
	Кофейный напиток		5	5	0,7	0,72	0,75	
	Молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	
	Сахар		20	20			6,99	
	Батон	30	9	9	2,37	0,96	15,63	80,7
	Всего в Завтрак				22,66	24,57	86,52	658
	Обед							
*К000020	Салат из свежих огурцов	100			0,76	4,47	2,79	54
	Огурцы свежие		84,21	80	0,63	0,08	2,08	
	Лук репчатый		11,9	10	0,18		0,99	
	Масло растительное		5	5		5		
	Соль		0,1	0,1				
*К000102	Суп картофельный с бобовыми	250			8,37	11,74	17,64	210
	Картофель		83,33	50	1	0,2	8,15	
	Горох		20,25	20	4,1	0,4	9,72	
	Лук репчатый		5,95	5	0,09		0,5	
	Масло растительное		5	5		5		
	ККККК10 бульон мясной (свинина)							
	Свинина		26,25	26,25	3,75	8,74		
	Соль		0,17	0,17				
	Морковь		13,33	10	0,15	0,05	0,79	
*Я300070	Каша гречневая рассыпчатая	180			9,86	7,9	46,87	298
	Крупа гречневая		82,8	82,8	10,43	2,74	51,42	
	Масло сливочное		8	8	0,06	6,24	0,08	
	Соль		0,6	0,6				
*К000260	Гуляш из свинины	100			12,12	28,15	2,28	311
	Свинина		87	87	12,44	28,97		
	Масло растительное		3	3		3		
	Лук репчатый		5,95	5	0,09		0,5	
	Томат-паста		3,2	3,2	0,15		0,61	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
	Лавровый лист		0,02	0,02			0,01	
*К000348	Компот из кураги	200			0,56		23,54	96

	Курага		20	20	0,6		10,9	
	Сахар		15	15			14,97	
	Кислота лимонная		0,2	0,2				
*Х300242	Хлеб ржано-пшеничный	40			3,08	0,64	15,1	77
	Хлеб ржано-пшеничный		40	40	3,08	0,56	14,96	
	Всего в Обед				34,75	52,9	108,22	1 046
	Всего за день				57,41	77,47	194,74	1 704

** - Для продуктов с сезонной отходностью вес брутто посчитан с учетом сезонной отходности на начало выбранного периода.

* - Дежурное блюдо.

_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)



УТВЕРЖДАЮ:

11

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Весенне-летний

Меню 2-х недельное на 1 неделю пятница

Категория: Дети 12 лет и старше

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Энерг. ценность
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*Я300069	Макаронны отварные с сыром	250			13,43	10,93	47,23	341
	Макаронные изделия		74,38	74,38	7,74	0,81	51,84	
	Сыр		26	25	6,5	6,63		
	Масло сливочное		6,38	6,38	0,05	4,98	0,06	
	Соль		0,88	0,88				
*K000002	Бутерброд с джемом	55			2,4	6,66	29,95	190
	Батон		30	30	2,37	0,96	15,63	
	Масло сливочное		4,99	4,99	0,06	6,6	0,08	
	Джем		20,2	20,2	0,13		17,2	
*Я200206	Компот из изюма	200			0,34		18,37	75
	Сахар		20	20			6,99	
	Изюм		20,4	20	0,36		13,2	
*K000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100			0,4	0,4	9,8	32
	Яблоки		100	100	0,4	0,4	9,8	
	Всего в Завтрак				16,57	17,99	105,35	638
	Обед							
*K00012И	Щи из свежей капусты	250			2,45	5,69	9,98	112
	Капуста белокочанная свежая		87,5	70	1,27	0,08	3,28	
	Лук репчатый		11,9	10	0,13		0,92	
	Томат-паста		0,6	0,6	0,03		0,12	
	Мука пшеничная		2,5	2,5	0,27	0,03	1,73	
	Масло растительное		5	5		5		
	ККККК12 бульон мясной (курица)							
	Филе куриное		25	25	5,9	0,48	0,1	
	Соль		0,2	0,2				
	Морковь		16,67	12,5	0,17	0,02	0,9	
	Соль		3,33	3,33				
	Картофель		33,33	20	0,4	0,08	3,27	
	Сметана		6,25	6,25	0,18	1,25	0,2	
	Петрушка (зелень)		3,33	2,5	0,09	0,01	0,2	
	Лавровый лист		0,05	0,05			0,02	
*Я300077	Картофельное пюре	200			5,23	16,26	26,72	274
	Картофель		266,67	160	4,16	1,44	27,04	
	Молоко		45	45	1,26	1,44	2,12	
	Масло сливочное		20	20	0,14	15,6	0,2	
	Соль		0,7	0,7				
*K000333	Котлета рыбная в сметанно-томатном соусе	100			9,76	14,19	6,81	194
	Сметана		25	25	0,7	5	0,8	
	Мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,38	
	Лук репчатый		5,95	5	0,09		0,5	
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
	Томат-паста		1,6	1,6	0,08		0,3	
	Масло растительное		1,25	1,25		1,25		
	Котлета рыбная		71	71	9,23	2,06	4,4	