

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

АУ НШП "Альтернатива"

С. В. Баранова
11.08.2020



М. В. Жуков

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

Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-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							
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Каша "Дружба"	200	19,76	4,97	13,61	23,62	237	54-16к-2020
Кофейный напиток с молоком	200	10,62	3,29	3,45	11,32	89	54-23гн-2020
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Всего в Завтрак	560	71,63	16,59	31,33	63,8	591	
Обед							
Макароны отварные	200	11,84	6,72	8,9	43,24	280	54-1г-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	4,35	0,43	0,1	6,62	29	54-3гн-2020
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	16,22	3	3 068	15	186	54-11с-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Салат из квашеной капусты	100	14,33	1,5	5,27	6,98	81	47
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,27	4,93	17,51	7,49	207	333
Всего в Обед	910	84,88	21,2	3 100,74	101,98	899	

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)	200	15,37	6,91	11,51	28,54	245	173
Бутерброд с маслом	50	17,92	2,36	14,57	14,41	198	1
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Чай с молоком	200	6,32	2,06	2,13	15,89	91	378
Всего в Завтрак	550	56,61	12,08	28,47	66,21	569	
Обед							
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	5,86	1,6	10,1	9,6	136	54-8з-2020
Компот из изюма	200	5,86	0,34		18,37	75	54-4хн-2020
Борщ с капустой и картофелем	250	21,13	5,25	10,65	11,4	162	82
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Котлета натур. в сметанно-томатном соусе	100	36,71	6,39	15,24	4,78	182	333
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	9,81	4,66	4,44	45,54	241	302
Всего в Обед	910	83,24	22,86	41,39	112,34	912	

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

Каша "Дружба"	200	12,28	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,77	0,15	0,14	25,36	103	342
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак	560	65,30	13,83	21,17	75,69	549	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,86	1,6	10,1	9,6	136	54-8з-2020
Макаронные отварные	200	11,84	6,72	8,9	43,24	280	54-1г-2020
Чай с сахаром	200	2,92	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Борщ с капустой и картофелем	250	21,13	5,25	10,65	11,4	162	82
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,27	4,93	17,51	7,49	207	333
Всего в Обед	910	79,89	23,5	48,21	108,08	958	

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							
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Какао с молоком сгущенным	200	15,48	3,5	3,3	22,3	133	54-22гн-2020
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200	15,37	6,91	11,51	28,54	245	173
Бутерброд с повидлом	50	11,00	1,98	6,2	22,03	152	2
Всего в Завтрак	550	54,85	12,79	21,41	82,67	562	
Обед							
Плов с курицей	250	59,69	28,58	12,71	38,72	384	54-12м-2020
Компот из кураги	200	6,76	0,56		16,28	67	54-2хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Щи из свежей капусты	250	19,20	3	11	12	155	87
Винегрет овощной	100	8,74	1,41	8,92	7,21	115	67
Всего в Обед	860	98,26	38,17	33,59	96,86	837	

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	200	14,93	7,11	12,04	28,41	250	54-20к-2020
Чай с сахаром	200	2,92	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак	560	63,10	16,17	26,26	68,54	575	
Обед							
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	10,77	1,8	5,4	16,6	122	54-14з-2020
Картофельное пюре	200	26,43	5,23	16,26	26,72	274	54-11г-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Рассольник ленинградский	250	22,31	6	13	18	237	96
Компот из свежих плодов (груши)	200	10,75	0,55	0,6	25,25	123	342
Мясо тушеное (курица)	100	33,65	15,33	4,72	2,57	114	256
Всего в Обед	910	107,78	33,53	40,94	111,79	986	

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							
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Макаронные отварные с сыром	200	22,33	10,94	10,23	37,8	287	54-3г-2020

Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	13,45	3,37	3,63	21,07	130	380
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,94	2,17	0,37	10,21	53	
Бутерброд с повидлом	50	11,00	1,98	6,2	22,03	152	2
Всего в Завтрак	580	61,72	18,86	20,83	100,91	654	
Обед							
Гуляш из свинины	100	40,65	12,12	28,15	2,28	311	260
Чай с сахаром	200	2,92	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Суп картофельный с бобовыми	250	16,57	8,37	11,74	17,64	210	102
Салат из квашеной капусты	100	14,33	1,5	5,27	6,98	81	47
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	9,81	4,66	4,44	45,54	241	302
Всего в Обед	910	88,15	31,65	50,65	108,79	1 016	

Приём пищи, наименование блюда 1	Вес блюда 2	Стоимость 3	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность 7	№ рецеп- туры 8
			Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6		
Завтрак							
Чай с сахаром	200	2,92	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Бутерброд с маслом	50	17,92	2,36	14,57	14,41	198	1
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	250	19,32	6,8	12,61	34,41	278	181
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак	600	57,16	10,29	27,53	69,89	568	
Обед							
Компот из изюма	200	5,86	0,34		18,37	75	54-4хн-2020
Картофельное пюре	200	26,43	5,23	16,26	26,72	274	54-11г-2020
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	16,22	3	3 068	15	186	54-11с-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	41,80	11,41	16,72	16,65	263	54-9р-2020
Салат зеленый с огурцами	100	10,56	1,09	5,35	3,03	65	18
Всего в Обед	910	104,74	25,69	3 107,29	102,42	979	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,09	396,73	47,56		

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода

сумма на 1 чел 159-44