

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Фарзуллаев Э.С.

СОГЛАСОВАНО:
Директор школы

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенне-зимний**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	K000209
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239	K000181
Пряники шоколадные	40	3,12	2,52	27,72	141	У000069
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Всего Завтрак	516	16,54	17,64	88,34	589	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	K000071
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	K000103
Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	10,69	9,54	7,88	160	X000455
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	150	8,3	8,96	37,37	263	K000171
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	K000348
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Всего Обед	740	26,68	23,8	105,79	760	
Всего день	1256	43,22	41,44	194,13	1349	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога (запеченный)	65	8,41	6,58	21,55	179	K000222
Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200	8,23	10,53	42,21	297	K000173
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Всего Завтрак	501	19,16	17,42	93,26	622	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,04	5,46	4,13	78	K000050
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,17	7,88	7,08	116	K000088
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	45/45	13,28	5,59	2,51	113	0000069
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	K000312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	K000349
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Всего Обед	790	27,82	25,76	89,44	717	
Всего день	1291	46,98	43,18	182,7	1339	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	60/5	6,04	10,76	1,14	126	K000210
Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,45	9,86	39,05	267	K000174
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	K000376

Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Всего Завтрак	501	14,01	20,93	69,69	539	
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	0,65	3,65	2,06	44	K000023
Рассольник ленинградский	200	3,51	7,28	12,37	129	K000096
Биточки из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169	P000412
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	K000202
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	K000348
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Всего Обед	740	26,68	21,63	98,8	707	
Всего день	1241	40,69	42,56	168,49	1246	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	K000120
Бутерброды горячие с сыром	65	7,73	11,36	13,21	186	K000007
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	K000382
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Всего Завтрак	501	18,64	18,99	60,7	515	
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	K000042
Борщ с капустой и картофелем	200	3,19	5,95	9,32	104	K000082
Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)	45/45	11,7	10,52	4,63	160	K000229
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	K000304
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	K000379
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Всего Обед	740	25,34	28,57	88,59	729	
Всего день	1241	43,98	47,56	149,29	1244	

1-ая неделя/Пятница

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	8,23	10,53	42,21	297	K000173
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Фрукты или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	K000338
Всего Завтрак	536	12,25	11,34	92,71	539	
Обед						
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44	K000029
Суп картофельный с бобовыми	200	5,83	6,76	14,46	142	K000102
Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,33	20,52	18,66	333	K000259
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	K000349
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Всего Обед	700	28,06	31,34	83,86	746	
Всего день	1236	40,31	42,68	176,57	1285	

2 - ая неделя/Понедельник

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	8,23	10,53	42,21	297	K000173
Апельсины и яблоки с сахаром	100/15	0,9	0,2	23,1	103	K000341
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Всего Завтрак	551	11,65	11,04	94,81	546	
Обед						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	K000071
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,17	7,88	7,08	116	K000088
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	45/45	13,28	5,59	2,51	113	0000069
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	K000202
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,49	115	K000350
Всего Обед	740	26,26	14,62	83,6	601	
Всего день	1291	37,91	25,66	178,41	1147	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	K000223
Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,45	9,86	39,05	267	K000174
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Всего Завтрак	506	18,2	17,91	88,15	602	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3	5,08	52	K000047
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	K000082
Биточки из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169	P000412
Картофель, тушенный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195	K000145
Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98	K000348
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Всего Обед	740	22,04	27,61	83,37	691	
Всего день	1246	40,24	45,52	171,52	1293	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	60/5	6,04	10,76	1,14	126	K000210
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200	7,92	12,49	35,84	288	K000173
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	K000379
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Всего Завтрак	501	19,58	26,22	68,48	605	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,5	3,67	3,16	47	K000048
Борщ с капустой и картофелем	200	3,51	7,28	12,37	129	K000096
Биточки из курицы	90	13,15	12,9	6,91	196	Y000074
Картофель, тушенный с луком	150	4,58	5,01	20,52	146	K000303

Компот из чернослива	200	0,66	0,09	32,01	133	K000349
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Всего Обед	740	24,98	29,29	91,43	745	
Всего день	1241	44,56	55,51	159,91	1350	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,32	13,33	110	K000120
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	K000379
Сырники из творога	70	12,01	13,87	7,78	204	K000219
Всего Завтрак	506	22,1	21,16	52,61	505	
Обед						
Салат Степной	100	1,25	5,39	6,89	81	X000456
Суп картофельный с бобовыми	200	5,83	6,76	14,46	142	K000102
Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98	K000348
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90/10	11,82	14,05	14,53	233	K000234
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	5,4	5,19	28,55	182	K000302
Всего Обед	790	27,23	31,84	104,5	830	
Всего день	1296	49,33	53	157,11	1335	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сырники с морковью	70	8,26	9,54	5,35	144	K000221
Каша вязкая молочная гречневая (с маслом)	200	8,23	10,53	42,21	297	K000173
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	K000376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	0000001
Всего Завтрак	506	19,01	20,38	77,06	587	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	K000024
Уха со взбитым яйцом	200	16,37	2,69	7,84	121	Y000066
Суфле из цыплят с рисом	90	11,72	17,62	2,16	214	K000300
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	K000312
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	K000348
Хлеб пшеничный	20	1,36	0,16	8,64	50	0000001
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	0000002
Всего Обед	740	35,08	29,14	76,36	723	
Всего день	1246	54,09	49,52	153,42	1310	