



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

Директор

Соловьев Н.Н.

Сезон: **2022-2023 учебный год**Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

Диета:

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
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	250	6,57	5.09	3.73	17.79	125	П00206
Гуляш из свинины	50/50	21,10	12.93	30.99	4.91	350	П00591
Каша гречневая	150	11,92	8.5	5.51	40.39	245	П00323
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	50	3,94	3.57	1.37	23.39	120	П00806
Хлеб ржаной	60	2,61	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Всего в Обед	810	47,77	34.04	42.32	122.53	1 007	
Всего в день	810	47,77	34.04	42.32	122.53	1 007	

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
Обед							
Щи из св.капусты со сметаной	250/5	6,76	1.86	3.99	8.45	77	П00187
Тефтели в соусе	115/30	25,05	13.03	33.18	16.83	418	П00618
Пюре картофельное	150	7,98	3.07	4.17	20.06	130	П00694
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Батон	50	3,94	3.57	1.37	23.39	120	П00806
Всего в Обед	860	47,96	25.48	43.43	104.77	912	
Всего в день	860	47,96	25.48	43.43	104.77	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
Обед							
Борщ с капустой со сметаной	250/5	7,16	1.42	3.97	10.97	85	П00170
Птица, тушенная в молочном соусе	100/50	36,96	26.03	34.47	5.84	438	П00312
Рис припущенный	150	7,99	3.72	3.34	39.84	204	П00683
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	50	3,94	3.56	1.36	23.39	120	П00806
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Всего в Обед	865	60,28	38.69	43.87	116.09	1 014	
Всего в день	865	60,28	38.69	43.87	116.09	1 014	

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
Обед							
Суп картофельный	250	5,62	2.15	2.28	16.34	94	П00209
Рыба отварная, соус польский	75/50	29,82	14.82	9.3	1.59	149	П00228
Пюре картофельное	150	7,98	3.07	4.17	20.06	130	П00694
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807

Батон	50	3,94	3.56	1.36	23.39	120	П00806
Всего в Обед	835	51,59	27.56	17.84	97.42	660	
Всего в день	835	51,59	27.56	17.84	97.42	660	

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
Обед							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,79	3.3	4.03	7.19	78	П00235
Плов из свинины	250	29,66	15.18	31.22	53.71	557	П00601
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Батон	50	3,94	3.56	1.36	23.39	120	П00806
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Всего в Обед	810	46,62	26	37.34	120.34	922	
Всего в день	810	46,62	26	37.34	120.34	922	

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
Обед							
Рассольник со сметаной	250/5	8,93	2.27	4	16.43	111	П00089
Поджарка из свинины	50/15	19,56	10.28	27.83	2.07	300	П00562
Макаронные изделия отварные	150	5,59	0.04	3.35	0.05	31	П00413
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Батон	50	3,94	3.56	1.36	23.39	120	П00806
Всего в Обед	780	42,25	20.11	37.27	77.99	729	
Всего в день	780	42,25	20.11	37.27	77.99	729	

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
Обед							
Щи из св.капусты со сметаной	250/5	6,76	1.86	3.99	8.45	77	П00187
Жаркое по-домашнему	250	27,00	13.35	29.85	25.85	425	П00590
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Батон	50	3,94	3.56	1.36	23.39	120	П00806
Всего в Обед	815	41,93	22.73	35.93	93.74	789	
Всего в день	815	41,93	22.73	35.93	93.74	789	

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
Обед							
Суп картофельный с крупой	250	6,44	1.97	3.35	15.79	101	П00204
Колбаса (порциями)вар.	50	14,49	6.02	9.77	0.68	115	П00015
Макаронные изделия отварные	150	5,59	0.04	3.35	0.05	31	П00413
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Батон	50	3,94	3.56	1.36	23.39	120	П00806
Всего в Обед	760	34,69	15.55	18.56	75.96	534	
Всего в день	760	34,69	15.55	18.56	75.96	534	

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

Обед							
Борщ с капустой со сметаной	250/5	7,16	1.42	3.97	10.97	85	П00170
Биточки "Школьник"	75	17,69	9.96	23.57	5.11	272	П00277
Пюре картофельное	150	7,98	3.07	4.17	20.06	130	П00694
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Батон	50	3,94	3.56	1.36	23.39	120	П00806
Всего в Обед	790	41,00	21.97	33.8	95.58	774	
Всего в день	790	41,00	21.97	33.8	95.58	774	

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
Обед							
Суп картофельный с мак. изд.	250	5,42	1.62	2.11	12.16	74	П00208
Голубцы ленивые	200	22,10	11.59	25.47	14.66	334	П00306
Чай с сахаром	200	1,63	0.19	0.05	13.66	56	П00943
Хлеб ржаной	60	2,60	3.76	0.68	22.39	111	П00807
Батон	50	3,94	3.56	1.36	23.39	120	П00806
Всего в Обед	760	35,69	20.72	29.67	86.26	695	
Всего в день	760	35,69	20.72	29.67	86.26	695	
Итого		449,78	252.83	340.01	990.66	8 036	
Среднее за период			25.28	34	99.07	804	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12.59	38.08	49.31		

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.