

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Кошевой А.Г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Согласовано:
Директор



Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю понедельник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
310-412	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	210	8,1	11,13	40,08	328	0,18	0,52	0,04		119,17	181,92	48,32	1,25
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в завтраки		9,48	11,34	57,81	406	0,21	0,52	0,04		125,1	216,37	58,37	1,94
	обед													
0000139	Суп картофельный с горохом	250	5,25	4	17,91	129	0,13	7,6	0,01		69,02	123,84	37,31	1,79
0000413	Сосиски	100	9,78	17,68	72,8	248	0,02				22	120,94	13,06	1,56
МАК0203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,26	11	33,98	256			0,05		2,41	3,44	0,05	0,02
НАП0389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
	Всего в обед		25,14	33,38	172,39	849	0,29	9,6	0,06		169,93	389,22	112,92	6,82
	Итого		34,62	44,72	230,2	1 255	0,5	10,12	0,1		295,03	605,6	171,29	8,76

Утверждено:
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Д. Алексей
Геннадьевич



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Согласовано:
Директор



Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю вторник

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
0000340	Омлет натуральный	110	10,42	15,8	1,88	191	0,05	0,16	0,15		71,98	159,38	12,04	1,77
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,65
	Всего в завтраки		11,81	16,01	8,33	275	0,08	0,16	0,15		77,94	193,83	22,09	2,47
	обед													
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,78	5,17	11,34	169	0,04	7,64	0,02		38,87	45,64	19,52	0,97
0000388	Котлеты или биточки рыбные (треска)	75	9,75	6,6	11,4	147								
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
0000699	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96								
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		19,63	27,29	94,41	769	0,33	42,23	0,11		109,55	260,63	87,92	4,51
	Итого		31,44	43,3	102,74	1 044	0,41	42,39	0,26		187,49	454,46	110,01	6,98

Утверждаю:
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Г.



Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю среду

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Согласовано:
Директор



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
310-411	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	7,25	12,06	29,98	257	0,17	0,51	0,04		125,92	206,01	61,86	1,47
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		8,63	12,27	47,71	335	0,2	0,51	0,04		131,85	240,46	71,91	2,17
	обед													
СУП0140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,07	10,56	237	0,08	6,6	0,01		15,42	51,42	19,25	0,79
310-632	Гуляш из свинины	125	11,51	30,34	67,7	346	0,11	1,08	0,38		34	147,2	22,2	1,36
310-405	греча отварная	150	7,79	11,71	36,84	105	0,21		0,04		14,16	171,68	113,12	3,8
НАП0376	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	1,4	58					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		25,61	44,77	133,52	834	0,47	7,68	0,43		78,38	454,69	179,37	7,96
	Итого		34,24	57,04	181,23	1 169	0,67	8,19	0,47		210,23	695,15	251,28	10,12

Утверждаю:
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Г.



Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю четверг

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

Согласовано:
Директор



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
0000334	Макароны, запеченные с сыром	130	6,74	10,26	25,86	223		0,11	0,06		96,12	50,94	0,04	0,02
0000685	Чай с сахаром	200	0,19		1,4	57					0,28			0,05
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		8,13	10,47	32,31	307	0,03	0,11	0,06		102,08	85,39	10,09	0,72
	обед													
0000132	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,27	5,85	16,19	126	0,08	6,84	0,04		24,85	62,04	24,78	0,9
0000451	Котлеты, биточки, шницели	75	10,92	12,69	49,35	233	0,04				9,72	125,98	20,34	1,97
ГАР0312	Пюре картофельное с маслом	210	4,38	14,9	29,45	269	0,22	34,59	0,09		56,16	130,6	43,6	1,58
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	2,54	103	0,01	26,4			6,05	3,83	3,13	0,83
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		21,34	34,2	114,55	819	0,43	67,83	0,13		111,3	406,84	116,65	7,23
	Итого		29,47	44,67	146,85	1 126	0,46	67,94	0,19		213,38	492,23	126,74	7,95

Утверждаю:
Индивидуальный Предприниматель
Кошевой А.Г.



Согласовано:
Директор



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: Осенний

Меню 2-х недельное на 1 неделю пятницу

Категория: 7-11 лет/12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтраки													
КАШ0181	Каша жидкая молочная манная с маслом	210	6,06	11,31	31,75	253	0,08	1,3	0,07		128,12	118,95	19,62	0,4
0000685	Чай с сахаром	200	0,18		12,68	51					0,25			0,04
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0,03				5,68	34,45	10,05	0,66
	Всего в завтраки		7,44	11,52	49,48	331	0,11	1,3	0,07		134,05	153,4	29,67	1,09
	обед													
0000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,83	5,2	17,6	168	0,06	12,01	0,02		38,96	42,44	18,04	0,67
ПТИ0290	Курица тушеная в соусе сметанном	200	27,04	32,42	196	426	0,08		0,06		21,12	215,32	23,5	2,08
ГАР0304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	0,03		0,02		4,87	72	23,51	0,48
СЛАД348	Компот из кураги сушеной	200	1,02		3,53	117	0,01	0,74			642,78	27,23	34,04	56,87
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,62	0,62	17,02	88	0,07				14,52	84,39	24,8	1,96
	Всего в обед		37,11	43,35	269,3	1 000	0,25	12,75	0,1		722,25	441,38	123,89	62,06
	Итого		44,55	54,87	318,78	1 331	0,36	14,05	0,17		856,3	594,78	153,56	63,15