

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ
с. Никитское
И.П. Круглый



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "УКДП"



И.П. Круглый

**Примерное 2-х недельное меню
для детей с 12 лет и старше
на весенне - летний сезон**

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Круглий И.П.

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



Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Школа- 12лет и старше**
 Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак создан 01.03.2021					
ДП14000	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00144	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,56	39,18	223
ДП00273	Соус томатный	50	0,52	2,05	3,12	33
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00340	Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40
Всего в 1 Завтрак		630	20,28	17,49	89,39	596
	Обед					
ДП00166	Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	48	3
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	250	5,34	3	40,84	335
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП19500	Плов из говядины	220	19,42	20,01	40,26	419
ДП00157	Напиток "Витошка" витаминизированный	1/200			19	75
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00266	Соль	3				
Всего в Обед		823	30,47	25,25	181,64	1 014
Всего в день		1 453	50,75	42,74	271,04	1 610

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный	20	5,26	5,32		68
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	200	7,92	9,61	34,68	257
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	35	7,47	5,6	3,73	23
Всего в 1 Завтрак		608	30,21	26,6	93,93	664
Обед						
ДП00255	Салат Пестрый	100	5,83	10,83	16,33	148
ДП20000	Рассольник ленинградский	250	2,19	2,93	15,45	96
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00044	Жаркое по-домашнему(2вар)	40/160	13,77	14,29	20,51	266
ДП00124	Компот из смеси сухофр.с вит С	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
Всего в Обед		870	28,3	30,26	124,3	850
Всего в день		1 478	58,51	56,86	218,23	1 514

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП/0045	Запеканка из творога	120	15,7	10,74	11,7	206
ДП00153	Молоко сгущенное	15	1,02	1,13	7,64	45
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	3				
ДП00265	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32
Всего в 1 Завтрак		588	20,49	12,66	56,31	428
Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата	60	0,88	5,35	6,2	76
ДП00286	Суп картофел.с крупой рисовой	250	2,01	2,25	15,9	93
ДП14000	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00067	Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158
ДП00273	Соус томатный	30	0,31	1,23	1,87	20
ДП00119	Компот из изюма	200	0,55	0,53	30,17	128
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед		880	20,74	24,03	115,96	768
Всего в день		1 468	41,23	36,69	172,26	1 196

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	250	6,37	5,63	2,25	263
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		513	12,64	8,78	33,91	442
Обед						
ШМ01020	Салат Степной	60	0,9	2,1	4,43	40
ДП00017	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	250	1,7	3,82	11,7	88
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00036	Гуляш	60	8,62	8,47	1,75	118
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,92	5,41	43,42	262
ДП00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,12	22,24	91
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед		870	26,92	22,13	117,08	780
Всего в день		1 383	39,56	30,91	150,99	1 222

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДПЗ0000	Котлеты мясные	50	7,69	7,35	6,93	125
ДП00144	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,56	39,18	223
ДП00273	Соус томатный	30	0,32	1,22	1,86	20
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	3				
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
Всего в 1 Завтрак		613	20,74	16,12	99,04	624
Обед						
ДПП0028	Винегрет овощной(без лука)	60	0,8	1,4	4,3	33
ДП00310	Суп-лапша домашняя	250	8	10,5	24	138
ДП00385	Рыба, туш. в том с овощ(филе минтая)	100	9,88	4,99	8,77	119
ДП00065	Картофель отварной	180	3,44	3,88	26,47	158
ДП00124	Компот из смеси сухофр. с вит С	200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед		900	28,37	21,48	135,19	771
Всего в день		1 513	49,11	37,6	234,23	1 395

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00151	Масло порционное	10	0,08	6,38	0,12	58
ДП00194	Плов из птицы (филе)	200	16,79	21,04	43,03	429
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	30	6,4	4,8	3,2	20
Всего в 1 Завтрак		493	26,9	32,72	78,01	652
Обед						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	3,2	5,5	51
ДП00207	Рассольник ленинградский (без смет)	250	3,4	7,88	25,38	187
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00380	Бигус с мясом	180	12,71	17,46	16,08	272
ДП00157	Напиток "Витошка" витаминизированный	1/200			19	75
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед		810	22,79	30,75	99,51	767
Всего в день		1 303	49,69	63,47	177,52	1 419

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00171	Омлет натуральный	130	12,31	19,78	11,89	242
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00340	Яблоки	140	0,53	0,49	12,49	56
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		523	16,47	20,76	56,04	444
Обед						
ДП00166	Огурец соленый порц.	20	0,16	0,02	32	2
ДП00277	Суп картофель.с бобов(без грен)	1/200	4,1	2,49	14,45	97
ДП00214	Рыба припущенная(филе минтая)	75	16,88	5,34	0,47	117
ДП00067	Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед		755	29,62	13,1	117,35	582
Всего в день		1 278	46,09	33,86	173,39	1 025

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00129	Котлеты рублен.из филе кур	50	8,62	7,77	4,78	124
ДП00144	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,56	39,18	223
ДП00273	Соус томатный	30	0,31	1,23	1,87	20
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		613	24,84	19,63	101,36	682
Обед						
ДП00261	Свекла отварная	45	0,6	0,08	3,23	16
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	250	1,7	4,57	8,3	82
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00195	Плов из говядины	200	13,51	13,83	41,17	343
ДП00124	Компот из смеси сухофр.с вит С	200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед		815	22,32	20,68	124,7	780
Всего в день		1 428	47,16	40,31	226,06	1 462

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный	20	5,26	5,32		68
ДП0359*	Каша гречневая с мясом п/ф	200	20,54	17,3	43,24	413
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	30	6,4	4,8	3,2	20
Всего в 1 Завтрак		503	35,83	27,91	78,1	647
Обед						
ДП00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
ДП00310	Суп-лапша домашняя	250	8	10,5	24	138
ДП21000	Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,32	6,85	8,81	126
ДП00203	Рагу из овощей	150	3,08	7,13	26,55	147
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед		820	24,51	26,68	120,87	706
Всего в день		1 323	60,34	54,59	198,96	1 352

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00385	Рыба, туш. в том с овощ (филе минтая)	100	9,88	4,99	8,77	119
ДП00067	Картофельное пюре	180	3,67	5,33	24,06	158
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00265	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		733	17,32	11,1	69,8	454
Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата	45	0,66	4,01	4,65	57
ДП00017	Борщ с капуст. и карт. (без смет)	250	1,7	3,82	11,7	88
ДП00264	Сметана к пер. блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00132	Котлеты, биточки, шницель	50	7,44	8,27	4,54	122
ДП00260	Рис припущенный	180	4,15	4,25	42,1	223
ДП00273	Соус томатный	50	0,54	2,04	3,1	33
ДП00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,12	22,24	91
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,57	0,49	22,39	109
ДП00004	Хлеб ржаной	60	1,65	0,23	10,8	57
Всего в Обед		895	20,27	24,72	121,87	796
Всего в день		1 628	37,6	35,82	191,67	1 250
Итого			480,04	432,85	2 014,36	13 445
Среднее за период			48	43,29	201,44	1 345