



Утверждаю:

ИП САВИНА Л.Н.

Л.Н. Савина

« 11 » 01 2021

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Возрастная категория от 12 и старше (5-11 классы),

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
1 день	ЗАВТРАК						
9,30	Салат пестрый(свекла, яблоко)	100	1,0	4,5	9,6	93	60(Пермь)
Завтрак	Гуляш из отварного мяса (говядины)	120	20,6	22,0	4,2	297	260/367
	Рис отварной	180	4,43	7,2	40,5	245	414
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитэк	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	ГОСТ
	ИТОГО:	655	31,35	37,83	82,79	786,44	

2 день	Наименование Блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетическая Ценность	№
9,30	Салат из свежих овощей (с-т кочанный помидор,огурец)	100	1,1	7,2	3,5	83	24 (Пермь)
Завтрак	Рыба тушеная в томате	80/80	19,0	8,22	9,0	163,40	343
	Картофельное пюре	180	3,71	5,04	26,75	162	429 (Пермь)
	Кисель витаминиз из концентрата пром. пр-ва	200	0,00	0,00	18	75	622
	Хлеб из муки пшеничной 1ого сорта с валитэк	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	ГОСТ
	ИТОГО:	695	25,93	21,89	69,84	555,84	

Прием пищи	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
3 день	ЗАВТРАК						
9,30	Овощи свежие помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	106/1
	Кура отварная	100	23,6	16,3	0,57	242	404
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,05	303	237
	Компот из урюка	200	0,3	0,0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	ГОСТ
	ИТОГО:	635	37,38	27,34	81,11	722,44	

Прием пищи	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
4 день	ЗАВТРАК						
9,30	Овощи свежие порционно огурцы	100	1,1	0,2	3,8	24	106/1
	Омлет натуральный	180	12,6	14,22	5,90	200,34	Ттк789/1
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144	495
	Хлеб из муки 1ого сорта валитек	50	0,77	1,18	4,49	37,96	544/573
	Сыр голландский	20	5,2	5,3	0,7	71,12	105
	Итого:	500	20,95	20,87	38,13	438,88	

Прием пищи	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
5 день	ЗАВТРАК						
9,30	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	107 Пермь
	Плов из отварного мяса (говядина)	250	18,6	18,6	44,20	440	370
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15,2	61	493/494
	Хлеб из муки 1ого сорта валитек	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	гост
	ИТОГО:	605	21,62	20,13	73,69	586,44	

Неделя 2

Прием пищи	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
6 день	ЗАВТРАК						
9,30	Овощи свежие порционно помидор	100	1,1	0,2	3,8	24	106/1 Пермь
	Колбаски витаминные	100	15,7	19,5	3,1	251	Ттк 64
	Макаронные изделия отварные	180	7,18	5,02	43,96	249,61	291
	Напиток золотой шар промышленного пр-ва	200	0,0	0,0	8,6	34,0	622
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	гост
	ИТОГО:	605	27,3	25,32	79,26	657,93	

Прием пищи	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
7 день	ЗАВТРАК						
9,30	Салат Пестрый	100	1,2	5,4	11,3	99	60 (ПЕРМЬ)
	Каша вязкая геркулесовая на молоке	200	6,10	4,00	35,96	208,04	173
	Сыр порционно	20	4,64	5,99	0,13	71,66	15
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,0	60	492/493
	Хлеб из муки 1ого сорта валитек	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	гост
	ИТОГО:	585	17,76	23,39	96,52	684,93	

Прием пищи	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
8 день	ЗАВТРАК						
9,30	Икра кабачковая пр/пр	80	1,04	3,92	4,0	55,2	115
	Колбаса отварная	100	10,4	20,9	0	230	395
	Картофельное пюре	180	3,71	5,04	26,75	162	429
	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	25,1	103	
	Хлеб из муки 1ого сорта валитек	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	гост
	Итого:	615	21,78	26,83	67,79	652,64	

Прием пищи	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
9 день	ЗАВТРАК						
9,30	Салат из помидор и огурцов с яйцом	100/1/2	2,64	7,4	3,75	95,5	19/19
	Голубцы с мясом, рисом тушеные в соусе	200	16,2	13,1	26,77	334,88	372
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб из муки 1ого сорта валитек	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	гост
	Итого:	575	24,16	24,63	59,01	581,82	

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
10 день	ЗАВТРАК						
9,30	Салат зеленый с огурцом и помидорами	100	1,1	7,2	3,5	83	24/24
	Рыба запеченная с яйцом	100/10	14,4	9,1	9,1	175	341
	Картофель отварной	200	3,86	9,0	25,4	184,87	426 Пермь
	Компот из свежее замороженных ягод	200	0,3	0,1	17,20	71	511 Пермь
	Хлеб из муки 1ого сорта валитек	30	0,46	1,13	2,69	22,78	544/573
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	25	1,66	0,30	9,90	49,66	гост
	Итого:	605	22,28	16,36	82,36	576,71	

