

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани



Каминская И. В.

Детское питание
города Рязани



Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Примерное десятидневное циклическое меню приготавливаемых блюд
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК
	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	15
	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным	200	7,29	3,64	44,38	243,02	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	5,02	20	376
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		580	16,39	11,75	79,28	487,07	
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп картофельный с горохом и птицей	260	8,01	6,01	16,54	165,25	102
	Плов со свиной	230	12,88	29,44	39,79	477,25	ТК
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,61	78,8	348
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		775	24,12	36,18	90,1	800,1	
День 2							
	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР

	Сосиска отварная	60	6,61	14,3	0,22	157,2	243
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	309
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	5,22	22	377
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Завтрак		532	19,18	21,39	68,98	548,99	
Итого за завтрак		50	0,066	1,62	3,23	30,2	45
	Салат из б/к капусты с морковью	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Фрукт свежий	260	4,12	6,85	14,78	136,44	ТК
	Суп Харчо с говядиной	100	12,2	7,76	14,68	178	ТК
	Котлета Морячок	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Пюре картофельное	200*	0,66	0,09	22,99	96,8	349
	Компот из смеси сухофруктов	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Обед		825	23,30	23,19	106,18	735,34	
Итого за обед							
День 3							
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК
	Запеканка из творога Лакомка	200	30,33	21,88	35,32	462,77	ТК
	Кисель из ягод с/м	200	0,15	0,08	15,47	78,6	ТК
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Завтрак		555	33,71	22,67	80,67	675,42	
Итого за завтрак		50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Овощи натуральные свежие	260	5,09	3,52	15,69	126	
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и грибами						112
	Гуляш из свинины с соусом	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	9,92	42,6	342
Обед		35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		825	28,66	39,86	90,03	848,9	

День 4												
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	0,48	11,76	56,4	338				
	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	15					
	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	3,59	298,11	210					
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,6	379					
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР					
Итого за завтрак		580	32,41	33,42	38,12	588,76						
	Салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,05	5,74	4,85	62					
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК					
	Суп картофельный с крупой и рыбой	260	3,73	2,81	12,11	93,65	101					
	Биточек куриный	100	15,23	22,14	15,33	322	295					
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	180	4,27	16,63	31,34	290,65	ТК					
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	6,42	26,26	ТК					
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР					
Итого за обед		795	26,56	42,64	98,23	860,61						
День 5												
	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТК					
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР					
	Каша пшенная жидкая молочная с изюмом и маслом сливочным	200	7,26	14,19	32,78	283,95	ТК					
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	5,22	22	377					
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР					
Итого за завтрак		522	13,46	15,96	75,4	495,6						
	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71					
	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	260	4,38	6,6	10,93	129,15	82					
	Филе куриное, тушенное в соусе	100	16,79	3,9	3,71	121,7	ТК					
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,38	6,44	44,02	251,64	304					
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	22,99	96,8	349					
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР					
Итого за обед		825	28,86	17,76	97,76	683,09						

Неделя 2											
День 6											
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	TK				
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР				
	Каша жидкая молочная из риса с курагой и маслом сливочным	200	4,97	12,56	27,56	240,2	TK				
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	5,02	20	376				
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР				
Итого за завтрак											
		555	10,77	14,49	75,56	467,25					
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71				
	Суп картофельный с горохом и говядиной	260	8,07	6,95	16,54	173,65	102				
	Библигон из филе курного	100*	15,1	7,01	5,53	149,36	TK				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302				
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,61	78,8	348				
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР				
Итого за обед											
		825	36,72	22,00	102,21	773,11					
День 7											
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338				
	Запеканка из творога Сладкоежка	200	30,33	21,88	35,32	462,77	TK				
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	82,6	382				
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР				
Итого за завтрак											
		555	37,66	26,25	64,42	685,42					
	Салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,05	5,74	4,85	62				
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	TK				
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	260	4,34	6,63	7,90	115,15	88				
	Картофель, тушеный с индейкой	230	16,65	19,65	19,98	323,31	TK				
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	9,92	42,6	342				
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР				
Итого за обед											
		775	24,34	27,48	70,83	609,11					

