

УТВЕРЖДАЮ
 ООО "Гарант-Питание"
 Генеральный директор _____ Савенкова Н.В.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)

Сезон : Летний
 Возраст: Школьники 7-12 лет

1-ая неделя/ 1 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная с маслом и сах.	210	353	8,21	11,84	53,45	173
2	Батон	40	64	2,40	0,40	12,60	
3	Сыр порционный	10	39	2,50	3,17		1
4	Какао с молоком	200	151	3,76	3,20	26,74	382
5	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	610	684	17,47	18,61	111,69	
Обед							
1	Помидор порционный	60	15	0,72	0,12	2,76	71
2	Суп крестьянский с крупой	250	120	1,90	4,98	16,85	98
3	Биточек мясной	90	248	14,70	11,20	22,10	268
4	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	250	7,51	6,30	40,70	302
5	Сок фруктовый	200	102	1,00	0,00	24,40	389
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	810	863	30,18	23,26	133,21	

1-ая неделя/ 2 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Оладьи из творога со сгущенным молоком	150/30	288	12,60	10,80	35,00	225
2	Кофейный напиток	200	152	3,58	2,68	28,34	379
3	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	530	517	16,78	13,48	82,24	
Обед							
1	Огурец свежий порционный	60	10	0,48	0,00	2,04	71
2	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	250	142	3,60	5,10	20,33	84
3	Птица, тушенная в соусе	100	272	13,30	16,20	18,30	290
4	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	214	3,53	4,77	39,30	302
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	800	872	25,48	26,73	132,47	

1-ая неделя/3 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	225	5,40	6,30	36,60	203
2	Тефтели с соусом	110	233	13,68	13,00	15,20	279
3	Какао с молоком	200	151	3,76	3,20	26,74	382
4	Батон	40	64	2,40	0,40	12,60	-
5	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	650	750	25,84	22,90	110,04	
Обед							
1	Помидор порционный	60	15	0,72	0,12	2,76	71
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	97	1,60	4,93	11,50	88
3	Гуляш из отварной говядины	100	184	15,10	11,00	6,21	246
4	Горох отварной с луком и томатом	150	274	12,1	7,3	40,0	308
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	800	804	34,11	24,03	112,93	

1-ая неделя/ 4 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	210	468	10,21	17,05	68,31	173
2	Булочка с повидлом	100	313	5,00	11,30	47,80	426
3	Кофейный напиток	200	152	3,58	2,68	28,34	379
	Итого	510	932	18,79	31,03	144,45	-
Обед							
1	Огурец порционный	60	10	0,48	0,00	2,04	71
2	Суп картофельный с минтаем	250	139	3,2	2,5	25,9	101
3	Плов с мясом	200	465	11,18	35,11	25,98	291
4	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
5	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
6	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	900	926	19,99	38,28	125,32	

1-ая неделя/ 5 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Омлет натуральный	100	317	14,60	23,60	11,60	212
2	Зеленый горошек	30	12	0,93	0,06	1,95	
3	Бутерброд с маслом	40	125	2,60	5,70	15,70	1
4	Кофейный напиток	200	152	3,58	2,68	28,34	379
5	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	520	684	22,31	32,04	76,49	
Обед							
1	Помидор порционный	60	15	0,72	0,12	2,76	71
2	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	164	5,07	5,35	23,85	101
3	Поджарка	100	530	15,38	49,54	5,70	251
4	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	250	7,51	6,30	40,70	302
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	800	1193	33,25	61,97	125,51	

1-ая неделя/ 6 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Каша молочная из риса и пшена с маслом	210	353	8,21	11,84	53,43	176
2	Батон	40	64	2,40	0,40	12,60	
3	Сыр порционный	10	39	2,50	3,17		1
4	Какао с молоком	200	151	3,76	3,20	26,74	382
5	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	610	684	17,47	18,61	111,67	
Обед							
1	Огурец порционный	60	10	0,48	0,00	2,04	71
2	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	250	133	2,65	2,78	24,23	103
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	99	9,10	4,80	4,80	229
4	Пюре картофельное	150	170	3,17	9,20	18,62	312
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	800	646	19,97	17,44	102,19	

1-ая неделя/ 7 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Сырники со сгущенным молоком	150/30	392	28,20	22,50	19,20	219
2	Чай с лимоном	200	51	0,20	0,03	12,44	377
3	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	570	521	29,00	22,53	50,54	

Обед Дети 6-10 лет							
1	Помидор порционный	60	14	0,72		2,76	71
2	Рассольник Домашний	250	105	2,10	5,10	12,69	88
3	Печень тушенная в соусе	100	133	16,30	6,70	1,90	261
4	Макаронь отварные	150	357	8,90	11,40	54,63	309
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
7							
	Итого	800	843	32,59	23,86	124,48	

2-ая неделя/ 1 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Оладьи с яблоком и сгущенным молоком	150/20	451	11,70	13,00	71,70	403
2	Кофейный напиток	200	152	3,58	2,68	28,34	379
3	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	520	680	15,88	15,68	118,94	
Обед							
1	Огурец порционный	60	10	0,48	0,00	2,04	71
2	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	164	5,07	5,35	23,85	101
3	Гуляш из отварной говядины	100	364	25,67	27,19	4,17	246
4	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	250	7,51	6,30	40,70	302
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	800	1022	43,3	39,5	123,26	

2-ая неделя/ 2 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	150/50	386	18,12	14,18	46,42	222
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	65	0,20	0,00	16,00	377
3	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	572	529	18,92	14,18	81,32	
Обед							
1	Помидор порционный	60	14	0,72		2,76	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	112	1,83	4,90	15,20	82
3	Биточки рыбные	90	159	11,80	8,32	9,28	234
4	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	252	3,64	8,87	39,35	302
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	790	771	22,56	22,75	119,09	

2-ая неделя/ 3 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Каша молочная манная с маслом и сахаром	210	357	8,90	11,40	54,63	171
2	Батон	40	64	2,40	0,40	12,60	
3	Сыр порционный	10	39	2,50	3,17		1
4	Кофейный напиток	200	152	3,58	2,68	28,34	379
5	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	610	689	17,98	17,65	114,47	
Обед							
1	Огурец порционный	60	10	0,48	0,00	2,04	71
3	Суп фасолевый с картофелем на курином бульоне	250	163	5,18	5,35	23,60	102
4	Жаркое по-Домашнему	200	334	18,40	22,06	15,43	259
5	Сок фруктовый	200	102	1,00	0,00	24,40	389
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	770	738	29,41	28,07	91,87	

2-ая неделя/ 4 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Макаронник с мясом	170	341	19,67	12,87	36,57	291
2	Бутерброд с маслом	40	125	2,60	5,70	15,70	1
3	Какао с молоком	200	151	3,76	3,20	26,74	382
4	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	560	694	26,63	21,77	97,91	
Обед							
1	Помидор порционный	60	15	0,72	0,12	2,76	71
2	Суп овощной на курином бульоне	250	108	1,75	4,93	14,25	99
3	Бефстроганов	100	204	17,50	12,40	5,70	250
4	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	252	3,64	8,87	39,35	302
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	800	814	28,18	26,98	114,56	

2-ая неделя/ 5 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	Каша молочная манная с маслом	210	357	8,90	11,40	54,63	171
2	Батон	40	64	2,40	0,40	12,60	
3	Сыр порционный	10	39	2,50	3,17		1
4	Какао на молоке	200	151	3,76	3,20	26,74	379
5	Фрукт	150	78	0,60		18,90	338
	Итого	610	688	18,16	18,17	112,87	
Обед							
1	Огурец порционный	60	10	0,5	0,0	2,0	71
2	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	117	2,2	2,8	20,6	101
3	Рулет с луком и яйцом	100	166	8,9	9,9	10,4	277
4	Пюре картофельное	150	170	3,17	9,20	18,62	312
5	Компот из свежих фруктов	180	105	0,22		26,10	342
6	Хлеб серый, белый	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	Итого	800	697	19,32	22,59	104,13	

2-ая неделя/ 6 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	<i>Макароны отварные с маслом и сыром</i>	175	316	11,5	14,4	35,0	204
2	<i>Кофейный напиток</i>	200	152	3,58	2,68	28,34	379
3	<i>Батон</i>	40	64	2,40	0,40	12,60	-
4	<i>Фрукт</i>	150	78	0,60		18,90	338
	<i>Итого</i>	565	531	17,46	17,48	75,94	
Обед							
1	<i>Помидор порционный</i>	60	14	0,72		2,76	
2	<i>Щи по-уральски на курином бульоне</i>	250	95	2,08	5,00	10,33	93
3	<i>Котлета по домашнему с соусом</i>	110	235	13,81	12,93	15,75	268
4	<i>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</i>	150	250	7,51	6,30	40,70	302
5	<i>Компот из фруктов</i>	180	105	0,22		26,10	342
6	<i>Хлеб серый, белый</i>	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	<i>Итого</i>	810	827	28,69	24,89	122,04	

2-ая неделя/ 7 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Энерг. ценность	Пищевые вещества (г)			Номер рецепта
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
1	<i>Запеканка творожная с молоком сгущенным</i>	160	330	23,31	9,60	37,71	223
2	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200/15/7	65	0,20	0,00	16,00	377
3	<i>Фрукт</i>	150	78	0,60		18,90	338
	<i>Итого</i>	572	473	24,11	9,60	72,61	
Обед							
1	<i>Огурец порционный</i>	60	10	0,48	0,00	2,04	71
2	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	250	139	9,36	2,66	19,50	106,107
3	<i>Гуляш из отварной говядины</i>	100	184	15,10	11,00	6,21	246
4	<i>Каша рассыпчатая рисовая с маслом</i>	150	252	3,64	8,87	39,35	302
5	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	105	0,22		26,10	342
6	<i>Хлеб серый, белый</i>	60	129	4,35	0,66	26,40	-
	<i>Итого</i>	800	820	33,15	23,19	119,6	