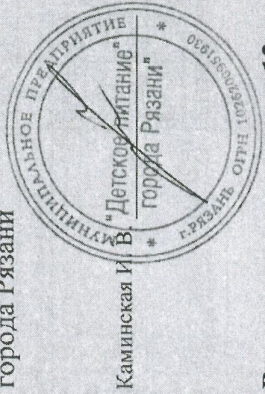


"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 44"



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
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Завтрак		580	16,39	11,75	79,28	487,07	
Итого за завтрак		50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Овощи натуральные свежие	260	8,01	6,01	16,54	165,25	102
	Суп картофельный с горохом и птицей	230	12,88	29,44	39,79	477,25	ТК
	Плов со свинойной	200	0,78	0,05	18,61	78,8	348
	Компот из кураги	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	775	24,12	36,18	90,1	800,1	
Итого за обед		50	0,55	0,1	1,9	11	71
День 2	Овощи натуральные свежие	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
	Напиток кисломолочный						

	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
Итого за завтрак		532	19,18	21,39	68,98	548,99	
	Салат из б/к капусты с морковью	50	0,066	1,62	3,23	30,2	45
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Суп Харчо с говядиной	260	4,12	6,85	14,78	136,44	ТК
	Котлета Морячок	100	12,2	7,76	14,68	178	ТК
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	22,99	96,8	349
	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		825	23,30	23,19	106,18	735,34	
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
Итого за завтрак		555	33,71	22,67	80,67	675,42	
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	5,09	3,52	15,69	126	
	Гуляш из свинины с соусом	100	10,64	28,19	2,89	309	112
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	260
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	9,92	42,6	302
	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	342
Итого за обед		825	28,66	39,86	90,03	848,9	ПР

День 4	Фрукт свежий	120	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
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПП
	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
Обед	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
	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПП
	Итого за обед	795	26,56	42,64	98,23	860,61	
	День 5						
День 5	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТК
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПП
	Каша пшеничная 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
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПП
	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
Обед	Компот их смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	22,99	96,8	349
	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПП
	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		ТК
	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		ТК
	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
	Бибигон из филе куриного		100	15,1	7,01	5,53		149,36		ТК
	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
	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		ТК
	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		ТК
	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		ТК
	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	9,92		42,6		342
	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		

