

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор "ООО Русское Прованс"

Х. В. Чербикиева



СОГЛАСОВАНО

ГБОУ "СШ № 353" Г.О. Мариуполь"



Календарь

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

Сезон: **Осенне-Зимний**
 Возрастная категория: **(3) Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя / Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
1 Завтрак	2	4	5	6	7	8	
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,13	54	75	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,72	66	79	
Омлет натуральный	58	0,46	5,91	0,72	58	173	
Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	256	
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24	16,4	89	573	
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464	
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82	
Всего в Завтрак	563	14,87	25,78	72	580		

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
1 Завтрак	2	4	5	6	7	8	
Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	44	2	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	202	
Хлеб пшеничный формовой	100	20	18	10,71	284	372	
Чай с сахаром	30	3,1	1,24	16,4	89	573	
Всего в Завтрак	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
	540	32,53	28,76	77,41	697		

1-ая Неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56	1	
Плов из отварной птицы	180	12	9	24	225	375	
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24	16,4	89	573	
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	
Печенье	20	2,2	3,21	15,88	101	582	
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82	
Всего в Завтрак	590	19,27	17,95	84,62	576		

1-ая Неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62	21	
Пюре картофельное	150	6	8	9,7	134	377	
Котлеты "Нежные"	100	18,6	12,4	6,3	212	373	
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24				
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	
Всего в Завтрак	540	28,62	25,34	48,42	535		

1-ая Неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Каша рисовая вязкая	250	7,22	7,95	44,95	280	217	
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24	16,4	89	573	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79	
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464	
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82	
Всего в Завтрак	590	12,6	18,44	86,68	563		

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	2	4	5	6	7	8
Салат из капусты белокачанной						
Каша пшеничная вязкая	60	0,87	3,6	5,04	56	1
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	150	5,84	4,91	23,95	163	223
Хлеб пшеничный формовой	100	20	18	10,71	284	372
Чай с лимоном	30	3,1	1,24	16,4	89	573
Всего в Завтрак	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	540	30,11	27,85	65,6	632	

Приём пищи, наименование блюда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	2	4	5	6	7	8
Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53	22
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	202
Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	356
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24	16,4	89	573
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Всего в Завтрак	540	32,01	20,76	75,7	617	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	2	4	5	6	7	8
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,13	54	75
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	256
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24	16,4	89	573
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82
Всего в Завтрак	545	19,51	24,47	71,58	585	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	2	4	5	6	7	8
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,9	3,72	4,56	55	30
Пюре картофельное	150	6	8	9,7	134	377
Котлеты "Нежные"	100	18,6	12,4	6,3	212	373
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24			
Чай с лимоном	200	0,3		0,1	9,5	40
Всего в Завтрак	540	28,9	25,46	46,46	530	459

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 Завтрак	2	4	5	6	7	8
Каша рисовая вязкая	250	7,22	7,95	44,95	280	217
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный формовой	30	3,1	1,24	16,4	89	573
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82
Всего в Завтрак	590	12,6	18,44	86,68	563	2 720
Минимальные нормативные значения		90	92	383		