

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБПОУ Республики Марий Эл «КИиП»
Петропавловская Н.В.

« 9 » августа 2013 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей, лица из числа детей-сирот

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
день 1							
Завтрак 25%	Каша манная на молоке с маслом	200/5	4,675	7,008	55,364	305,525	284
	Чай с сахарным песком	200	0,200	0,051	10,020	39,310	713
	Хлеб пшеничный с маслом	50/18	3,948	13,863	25,291	237,785	1
	Яйцо отварное	40	12,500	11,500	0,700	157,000	360
итого за завтрак			21,323	32,422	91,375	739,620	
обед 45%	Суп картофельный с рыбными консервами в масле	260	2,904	4,955	26,459	162,450	160
	Курица отварная	75	18,018	20,691	0,693	261,065	490
	Каша гречневая с маслом	200/5	6,340	5,275	35,562	206,235	282
	Соус красный основной	50	0,216	2,491	2,121	31,348	558
	Чай с лимоном	200/7	0,200	0,051	15,010	58,260	714
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	30,060	138,600	
	Хлеб ржаной	60	3,960	0,720	25,080	108,600	
итого за обед			36,198	34,723	134,985	966,568	
Полдник 30%	Сок яблочный	200	---	---	21,000	84,000	
	Печенье	90	4,050	16,200	56,700	388,800	
	Булочка домашняя	100	7,485	9,901	60,111	357,683	797
итого за полдник			12,885	31,501	156,711	830,483	
ИТОГО за день			70,406	98,646	383,071	2536,671	
Неделя 1							
день 2							
Завтрак 25%	Каша ячневая на молоке с маслом	200/5	4,540	7,143	54,644	303,725	284
	Кофейный напиток с молоком	200	1,200	2,243	18,868	105,802	718
	Хлеб пшеничный с сыром	50/26	10,700	7,483	25,050	208,383	3
итого за завтрак			16,440	16,869	98,562	617,910	
Обед 45%	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/25 /15	11,373	14,199	16,691	231,415	145
	Картофель отварной с маслом	200/5	5,440	4,705	48,935	249,050	218
	Котлета под шубой	70	15,644	22,531	6,159	289,600	500
	Свекла отварная	50	1,020	2,048	8,024	45,540	224
	Компот из сухофруктов	200	0,580	---	33,360	122,000	644
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	15,720	72,400	
итого за обед			39,737	44,323	149,929	1 103,405	
Полдник 30%	Сок фруктовый	200	---	---	21,000	84,000	
	Пряник	90	4,320	2,520	69,930	315,000	
	Яблоко	134	1,608	1,608	47,436	180,900	
	Пирожок с капустой	75	5,710	6,742	31,105	205,588	797/846
итого за полдник			11,638	10,810	169,471	785,488	
ИТОГО за день			67,815	72,062	417,963	2 506,803	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 3							
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	5,790	7,208	57,679	315,925	284
	Какао на сгущенном молоке	200	0,968	3,930	25,390	151,590	726
	Хлеб пшеничный с маслом	50/25	4,000	18,575	25,375	284,675	1
итого за завтрак			10,758	29,713	108,444	748,265	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/25	10,270	11,122	16,259	197,325	133
	Рожки отварные	200/3	7,304	2,945	52,469	255,730	299
	Капуста тушеная	100	2,762	2,816	13,908	80,483	230
	Сосиска отварная	100	11,000	23,900	2,000	266,000	395
	Кисель плодово-ягодный	200	---	---	4,990	18,950	645
	Сметана дополнительно	20	0,560	4,000	0,540	41,200	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	74,400	
итого за обед			37,576	45,623	127,026	1024,488	
полдник	Сок фруктовый абрикосовый	200	---	---	21,000	84,000	
	Яйцо отварное	40	12,500	11,500	0,700	157,000	360
	Вафли	100	3,400	30,200	64,700	539,000	
	Булка городская	100	7,485	9,901	60,111	357,683	797
итого за полдник			23,385	51,601	146,511	1137,683	
ИТОГО за день			71,719	126,937	381,981	2910,436	
Неделя 1							
день 4							
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/3	4,974	7,898	51,918	281,955	284
	Чай сладкий с лимоном	207	0,200	0,051	15,010	58,260	714
	Хлеб пшеничный с маслом	50/25	4,000	18,575	25,375	280,750	1
итого за завтрак			9,174	26,524	92,303	620,965	
обед	Суп гороховый с курицей	250/25	14,894	11,580	28,271	267,265	162
	Жаркое по-домашнему с курицей	300	24,160	33,138	51,129	589,330	442
	Маринованный огурец доп. гарнир	30	0,210	0,030	0,720	3,300	
	Компот из кураги	200	1,040	---	33,140	122,600	644
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	
итого за обед			45,984	45,588	150,020	1 147,295	
полдник	Сок фруктовый виноградный	200	---	---	21,000	84,000	
	Печенье	60	2,700	10,800	37,800	258,200	
	Пирожок с картофелем	75	4,688	5,699	35,537	210,550	797/845
	Яблоко	268	1,072	1,072	31,624	120,600	
итого за полдник			8,450	17,571	125,961	673,350	
ИТОГО за день			63,608	89,683	368,284	2441,610	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 5							
завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	200/20	6,340	8,208	56,379	325,425	284
	Кофейный напиток	200	1,200	2,243	18,868	105,802	719
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/15	8,040	11,940	25,180	237,600	1/3
итого за завтрак			15,580	22,391	100,427	668,827	
обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/25/20	11,622	15,433	24,193	276,058	154
	Рыба тушеная	75	0,258	4,978	1,465	53,300	340
	Рис отварной	200/5	5,080	4,345	55,721	270,650	515
	Капуста тушеная	100	2,762	2,816	13,908	80,483	230
	Соус красный основной	50	0,216	2,491	2,121	31,348	558
	Сосиска в тесте	100	9,430	16,194	29,850	302,296	797/398
	Чай с лимоном	200/7	0,200	0,051	15,010	58,260	714
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	
итого за обед			35,248	47,148	184,318	1 256,145	
полдник	Сок фруктовый яблочный	200	---	---	21,000	84,000	
	Груша	153	0,770	---	17,440	72,840	
	Пряник	30	1,440	0,840	23,310	105,000	
итого за полдник			2,210	0,840	61,750	261,840	
ИТОГО за день			53,038	70,379	346,495	2 186,812	
Неделя 2							
день 1							
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200/5	4,675	7,008	55,364	305,525	284
	Чай с молоком	200	0,200	2,006	22,900	114,980	415
	Хлеб пшеничный с маслом	50/22	3,976	16,400	50,336	260,920	1
итого за завтрак			8,851	25,414	103,600	681,425	
обед	Суп с макаронными изделиями и мясом цыплят	250/25	11,513	10,899	25,834	240,769	169
	Морковь, припущенная с маслом	30	0,581	0,807	4,547	23,919	226
	Пельмени мясные	200	15,110	3,040	4,280	89,250	764
	Сметана дополнительно	20	0,560	4,000	0,640	41,200	
	Компот из сухофруктов	200	0,580	---	33,360	122,000	644
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	
итого за обед			34,024	19,586	105,421	681,938	
полдник	Сок фруктовый виноградный	200	---	---	21,000	84,000	
	Пряник	90	4,320	2,520	69,930	315,000	
	Булочка сладкая	100	7,485	9,901	60,111	357,683	797
	Яблоко	95	1,500	1,500	44,250	168,750	
итого за полдник			13,305	13,921	195,291	925,433	
ИТОГО за день			56,180	58,921	404,312	2 288,796	

Неделя 2							
день 2							
завтрак	Каша ячневая на молоке с маслом	200/7	4,540	7,143	54,644	303,725	284
	Кофейный напиток с молоком	200	1,200	2,243	18,868	105,802	718
	Хлеб пшеничный с сыром	50/35	13,095	9,924	25,050	250,000	3
итого за завтрак			18,835	19,310	98,562	650,152	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	2,904	4,955	26,459	162,460	160
	Котлета под шубой из мяса цыплят	70	15,644	22,531	6,159	289,600	500
	Рожки отварные	200/5	7,320	4,395	52,495	268,950	299
	Свекла отварная	120	2,666	4,140	17,207	100,168	224
	Соус красный основной	50	0,216	2,491	2,121	31,348	558
	Кисель плодово-ягодный	200	----	---	4,990	18,950	645
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	
	Яблоко	402	1,608	1,608	47,436	180,900	
итого за обед			36,038	40,960	193,663	1 217,176	
полдник	Сок фруктовый яблочный	200	---	---	21,000	84,000	
	Пряник	90	4,320	2,520	69,930	315,000	
	Булочка сладкая	100	7,485	9,901	60,111	357,683	797
итого за полдник			11,805	12,421	151,041	756,683	
ИТОГО за день			66,678	72,691	443,240	2 624,011	
Неделя 2							
день 3							
завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке с маслом	200/2	5,766	5,033	57,640	296,095	284
	Какао с молоком	200	0,968	3,930	25,390	151,590	726
	Хлеб пшеничный с маслом	50/15	3,904	9,875	25,219	201,430	1
итого за завтрак			10,638	18,838	108,249	649,115	
обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/25/ /20	10,830	15,122	16,899	238,525	133
	Плов из мяса цыплят	250	21,959	26,171	57,957	542,020	502
	Маринованный огурец доп. гарнир	30	0,210	0,030	0,720	3,300	
	Сыр порциями	44	11,440	11,660	---	154,000	3
	Чай с сахарным песком	200	0,200	0,051	10,020	39,310	713
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	
итого за обед			50,319	53,874	122,356	1 141,955	
полдник	Сок фруктовый абрикосовый	400	---	---	42,000	168,00	
	Пряники	90	4,320	2,520	69,930	315,000	
	Сосиска в тесте	100	9,430	16,194	29,850	302,296	797/398
итого за полдник			13,750	18,714	141,780	785,296	
ИТОГО за день			74,707	91,426	372,385	2 576,366	

Неделя 2							
день 4							
завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/3	4,974	7,898	51,918	281,955	284
	Чай с лимоном	200	0,200	0,051	15,010	58,260	714
	Хлеб пшеничный с сыром	50/5	5,100	1,775	25,050	133,000	3
итого за завтрак			10,274	9,724	91,978	473,245	
обед	Суп гороховый с мясом цыплят	250/25	14,894	11,580	28,271	267,265	162
	Цыплята отварные	150	36,036	36,432	1,386	477,180	490
	Масло порциями	8	0,064	5,800	0,104	52,880	1
	Овощное рагу	200	4,293	3,554	31,216	160,800	233
	Кисель клюквенный	200	---	---	4,990	18,950	645
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	
итого за обед			60,967	58,206	102,727	1 141,875	
полдник	Сок фруктовый	200	---	---	21,000	84,000	
	печенье	60	2,700	10,800	37,800	258,200	
	Пирожок с капустой	75	5,638	6,738	30,833	204,508	797/846
	Груша	153	0,770	---	17,440	72,840	
итого за полдник			9,108	17,538	107,073	619,548	
ИТОГО за день			80,349	85,468	301,778	2 234,668	
Неделя 2							
день 5							
завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	200/20	6,340	8,208	56,379	325,425	284
	Кофейный напиток	200	1,200	0,288	19,960	83,192	719
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/15/15	8,080	15,565	25,245	270,650	1/3
итого за завтрак			15,620	24,061	101,584	679,267	
обед	Рассольник ленинградский с мясом цыплят и сметаной	250/25/10	11,342	12,433	23,873	255,458	154
	Пельмени отварные со сметаной	100/10	15,390	5,040	4,600	109,850	764
	Сосиски отварные	100	11,000	23,900	2,000	266,000	398
	Сыр порциями	7	1,820	1,855	---	24,500	3
	Компот из кураги	200	1,040	---	33,140	122,600	644
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	20,040	92,400	
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	16,720	72,400	
итого за обед			46,272	45,068	100,373	943,208	
полдник	Сок фруктовый (виноградный)	200	---	---	21,000	84,000	
	Пряник	30	1,440	0,840	23,310	105,000	
	Пирожок с картофелем	75	4,688	5,699	35,537	210,550	797/845
	Яблоко	268	1,072	1,072	31,624	120,600	
итого за полдник			7,200	7,611	111,471	520,150	
ИТОГО за день			69,092	76,740	313,428	2 142,625	