"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Каминская И. В.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 6 "

Примерное десятидневное цикличное 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							
Завтрак	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
Итого за завтрак		**580**	**16,39**	**11,75**	**79,28**	**487,07**	
Обед	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 свининой	230	12,88	29,44	39,79	477,25	ТК
	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		**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
Завтрак	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
Обед	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
Завтрак	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	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	Хлеб ржаной Здоровье	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	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	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
Завтрак	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
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	ТК
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	82,6	382
Завтрак	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, тушенный 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
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**	