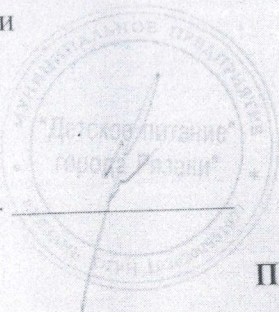
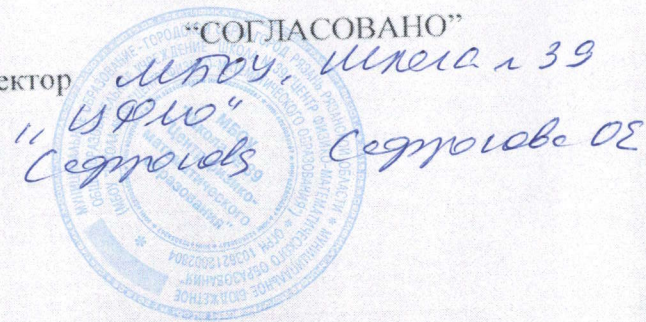


"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МП "Детское питание"
 города Рязани

Каминская И. В.



Директор



Примерное десятидневное циклическое меню приготавливаемых блюд
 Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День I							
Завтрак	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	19,60	70,50	ТТК
	Яйцо вареное	1 шт/48	5,08	4,60	0,28	62,80	ТТК
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	4,64	5,89	15,17	71,55	ТТК
	Кондитерское изделие	30	2,40	2,90	21,00	124,20	ПР
	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным	250/6	9,38	10,88	24,74	274,68	ТТК
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак		734	22,17	24,89	95,79	663,73
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК
	Солянка мясная	260	2,81	4,31	9,47	87,01	ТТК
	Картофель, тушенный с индейкой	300	20,60	24,53	38,03	455,32	ТТК
	Компот из кураги	200	1,10	0,08	27,20	114,83	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
	Итого за обед		870	28,36	29,47	101,04	783,64
Итого за день		1604	50,53	54,36	196,82	1447,37	

День 2								
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК	
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР	
	Бибигон из филе куриного	50/50	15,1	7,01	5,53	145,61	ТТК	
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	309	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным с м.д.ж.72,5%	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	ТТК	
Итого за завтрак		680	27,37	21,89	83,37	640,75		
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК	
	Суп картофельный с горохом и птицей	260	11,44	6,97	16,54	172,65	ТТК	
	Голубцы ленивые	266	17,62	26,51	24,19	405,83	ТТК	
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	пр	
		836	33,57	34,12	99,08	837,76		
Итого за обед		1516	60,94	56,01	182,45	1478,51		
Итого за день								
День 3								
Завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК	
	Запеканка из творога Лакомка	200	30,33	21,88	37,32	467,52	ТТК	
	Кисель из ягод с/м	200/20	0,01	0,06	29	116,58	ТТК	
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР	
		550	33,05	23,31	93,25	720,83		
Итого за завтрак		60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	260	4,38	6,6	10,93	129,15	ТТК	
	Биточек куриный	100	15,23	22,14	17,33	329,5	ТТК	
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	220	5,22	4,66	38,13	216,28	ТТК	
	Компот из свежих яблок	200/15	0,16	0,16	27,88	114,6	342	
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР	
		890	28,84	34,11	120,61	916,01		
Итого за обед		1440	61,89	57,42	213,86	1636,84		
Итого за день								

День 4		100	0,4	0,3	10,3	47	338
Завтрак	Фрукт свежий	20/30	4,64	5,89	15,17	71,55	ТТК
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	200	20,19	22,53	3,59	297,89	ТТК
	Омлет натуральный	200	3,37	2,68	15,95	100,6	379
	Кофейный напиток с молоком	550	28,6	31,4	45,01	517,04	
Итого за завтрак		60	0,76	4,048	7,58	69,456	62
Обед	Салат из моркови с сахаром	260	8,96	8,73	18,59	196,37	ТТК
	Рассольник ленинградский с птицей	100	11	15,94	2,89	207,75	ТТК
	Гуляш из свинины с соусом	180	10,32	7,31	46,37	292,5	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,16	0	24,11	97,09	ТТК
	Напиток лимонный	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	850	34,63	32,53	124,74	982,446	
Итого за обед		1400	63,23	63,93	169,75	1499,486	
Итого за день							
День 5		100	0,8	0,2	7,5	33	ТТК
Завтрак	Фрукт свежий	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Йогурт фруктовый	60	6,61	14,3	0,22	156,02	ТТК
	Сосиска отварная	180	3,46	4,49	22,55	144,42	ТТК
	Рагу из овощей	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Чай с сахаром и лимоном	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Хлеб пшеничный	670	16,03	21,4	74,64	555,77	
Итого за завтрак		60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	260	8,52	4,48	15,69	133,4	ТТК
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	100	13,27	15,22	16,67	256,8	ТТК
	Котлета Морячок	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Пюре картофельное	200/15	0,66	0,09	27,01	112,8	349
	Компот из смеси сухофруктов	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	850	30,34	27,98	112,98	823,22	
Итого за обед		1520	46,37	49,38	187,62	1378,99	
Итого за день							

День 8		60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
Завтрак	Овощи натуральные свежие	100	0,8	0,2	7,5	33	338
	Фрукт свежий	100	13,27	15,22	16,67	256,8	ТТК
	Котлета Морячок	180	4,38	6,44	44,02	251,64	ТТК
	Рис отварной с маслом сливочным	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Чай с сахаром и лимоном	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Хлеб пшеничный	670	21,47	22,89	100,84	696,97	
Итого за завтрак		60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
Обед	Овощи натуральные свежие	260	7,75	6,62	10,93	128,15	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и птицей	100	16,31	11,88	18,38	246,68	ТТК
	Запеканка из печени Богатырь	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Пюре картофельное	200	0,18	0,06	25,53	103,39	ТТК
	Компот из ягод с/м	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
	Хлеб ржаной Здоровье	850	31,76	24,87	105,71	769,4	
Итого за обед		1520	53,23	47,76	206,55	1466,37	
Итого за день							
День 9		120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
Завтрак	Фрукт свежий	200	33,77	22,74	37,67	490,42	ТТК
	Запеканка из творога Сладкоежка	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Какао с молоком	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
	Хлеб пшеничный	550	40,56	27,53	82,78	745,75	
Итого за завтрак		60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
Обед	Овощи натуральные свежие	260	4,55	4,39	12,11	111,15	ТТК
	Суп Харчо с говядиной	250	16,55	19,75	37,19	386,26	ТТК
	Рагу из овощей со свининой	200	0,78	0,05	27,64	114,85	ТТК
	Компот из кураги	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	820	25,97	24,8	104,42	744,74	
Итого за обед		1370	66,53	52,33	187,2	1490,49	
Итого за день							

День 10							
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Картофель, тушеный с птицей	200	18,97	15,78	32,48	347,82	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		590	24,55	18,25	77,99	577,35	
	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Суп картофельный с крупой и рыбой	260	3,59	2,82	12,11	93,25	ТТК
	Бибигон из филе куриного	100	15,1	7,01	5,53	145,61	ТТК
	Паста с томатным соусом	180	5,58	10,5	39,46	274,64	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,01	112,8	349
	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		850	29,15	22,85	113,19	781,82	
Итого за день		1440	54	41	191	1359	
Итого средние показатели за цикл завтрак		625,40	25,85	24,04	81,54	639,87	
Итого средние показатели за цикл обед		851,60	30,98	30,03	110,28	841,55	
Итого средние показатели за цикл день		1477,00	56,84	54,07	191,83	1481,42	