

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КУЛИНАР»



Г.Н.Зенич
2022г

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРОГИМНАЗИИ №131
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11лет

Маркович Е.С.
Даркина С.А.
Михеева Е.Д.
Крюкова О.В.
КОНДРАТЕНКО Т.С.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Прогимназия № 131»
Миннибаева Г.Р.

«___» _____ 2022г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: диет.питание 131 прогимназия

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная вязкая на воде 250	250	8	10	59	358	173,01
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		512	19	16	127	728	
Обед							
	Огурцы консервированные без	60			1	8	12
	Борщ с капустой и картофелем 200 на бульоне	200	2	4	13	102	82,05
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 90	90	3	6	16	128	234,03
	Макаронные изделия отварные 150	150	9	9	45	307	291,01
	Компот из мандаринов 200	200	1		34	142	346
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		750	20	20	147	874	
Итого за день		1 262	39	36	274	1602	

Рацион: диет.питание 131 прогимназия

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Котлеты домашние 75	75	13	16	8	228	168,02
	Макаронные изделия отварные с томатом 150	150	8	7	49	289	462,04
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Батон йодированный 45	45	7	2	48	241	28,13
Итого за Завтрак		500	28	25	121	822	
Обед							
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный с клецками 200 на бульоне	200	3	5	19	130	108
	Гуляш из куриного филе 90	90	1	5	3	58	311,15
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	196	259,01
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		720	16	16	111	652	
Итого за день		1 220	44	41	232	1474	

Рацион: диет.питание 131 прогимназия

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая 220	220	10	7	46	288	259,14
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
Итого за Завтрак		500	19	19	133	776	
Обед							
	Горошек консервированный 30	30	1		2	12	11
	Щи из свежей капусты с картофелем 200 на бульоне	200	1	2	7	59	88,01
	Котлета (особая) 90	90	15	17	15	267	404,08
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		720	25	27	106	790	
Итого за день		1 220	44	46	239	1566	

Рацион: диет.питание 131 прогимназия

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вареники с картофелем (промышленного производства)	200	25	31	29	485	426
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Батон йодированный 20	20	3	1	21	107	28,09
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
Итого за Завтрак		520	28	32	75	697	
Обед							
	Икра кабачковая 50	50	1	4	4	51	604,01
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	2	3	16	104	93
	Птица запеченная 90	90	24	23	1	305	293,04
	Рис с овощами 150	150	4	12	35	267	450
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		740	36	43	121	1025	
Итого за день		1 260	64	75	196	1722	

Рацион: диет.питание 131 прогимназия

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая 220	220	10	7	46	288	259,14
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	Печенье 28	28	6	3	18	126	
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Итого за Завтрак		520	27	24	135	866
Обед	Помидоры свежие 30,	30			1	7	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200 на бульоне	200	8	7	13	144	104,03
	Рагу овощное с птицей (филе) 200	200	13	13	19	247	204,01
	Компот из свежих яблок	200			26	108	11,08
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за Обед		705	30	23	123	827
Итого за день		1 225	57	47	258	1693	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая на воде вязкая 250	250	4	11	37	259	463,03
	Сок 200	200			23	100	707
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Итого за Завтрак	500	12	14	113	627	
Обед	Горошек консервированный 30	30	1		2	12	11
	Борщ с фасолью 200 на бульоне	200	7	5	15	134	84,05
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед	705	21	16	133	764		
Итого за день	1 205	33	30	246	1391		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные 150	150	9	9	45	307	291,01
	Котлеты домашние 75	75	13	16	8	228	168,02
	Огурцы свежие 20	20			1	3	71
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Итого за Завтрак		525	31	37	141	1026
Обед	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп картофельный с пельменями 200 на бульоне	200	2	3	13	85	110
	рыба под овощами без сметаны 90	90	16	11	2	172	220,63
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Напиток из изюма	200			33	128	308
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за Обед		750	26	22	108	745
Итого за день		1 275	57	59	249	1771	

Рацион: диет.питание 131 прогимназия

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Наггетсы куриные п/ф 60	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами 150	150	5	19	50	400	457
	Огурец консервированный 40	40			4	19	151,02
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		500	25	35	130	944	
Обед							
	Кукуруза порционно	30	1		4	20	11
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	2	4	5	63	99,04
	Котлета куриная п/ф 60	60	12	5	44	266	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	196	259,01
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		715	31	17	166	938	
Итого за день		1 215	56	52	296	1882	

Рацион: диет.питание 131 прогимназия

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный (на воде), запеченный 120	120	12	13	2	180	221,15
	Сыр порционно 10	10	3	3		34	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 110	110			11	49	752,03
Итого за Завтрак		500	23	27	81	663	
Обед	Помидоры свежие 20	20			1	5	71,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом соусом	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная 75	75	3	1	15	86	321,02
	Пюре картофельное 75	75	2	4	11	83	167,01
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за Обед		710	24	19	112	723
Итого за день		1 210	47	46	193	1386	

Рацион: диет.питание 131 прогимназия

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец консервированный 30	30			3	14	151,03
	Картофель запеченый 230	230	8	7	36	243	13 019,02
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Итого за Завтрак	510	17	10	104	580	
Обед	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему	200	16	11	25	260	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
	Итого за Обед	730	28	19	127	766	
Итого за день	1 240	45	29	231	1346		
Итого за период	12 332	486	461	2414	15833		
Среднее значение за период		48,6	46,1	241,4	1583,3		