



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

А.Н.Рублева

Двухнедельное меню
за родительские средства
(понедельник, первая неделя)

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Салат из белокачанной капусты	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103
Птица тушеная в соусе	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290
Каша вязкая из крупы пшенной	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к
	930	30,76	29,62	152,28	904,63	

(вторник, первая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70
Борщ с картофелем и капустой	250	1,75	5	12,38	102	82
Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2	260
Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303.1
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349
Клеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к
	910	28,57	28,75	100,38	776,1	

(среда, первая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Винегрет овощной	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67
Рассольник ленинградский	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96
Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290	250
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к
	930	32,56	44,44	147,15	1117,82	

(четверг, первая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,3	6	6,5	86,83	55
Суп картофельный с бобовыми гороховый	250	5,75	5,5	19	147,25	102
Фрикадельки в соусе	105	9,3	13	12,1	208	280
Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к
	945	24,35	30,0	106,76	807,12	

(пятница, первая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102	82
Фрикадельки рыбные	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240
Картофельное пюре	180	4,03	8,83	33,6	230,4	304
Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к
	950	23,55	25,01	123,08	802,17	

(понедельник, вторая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра кабачковая консервированная	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103
Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к
	910	34,26	30,36	214,58	944,93	

(вторник, вторая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70
Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	5	12,38	102	82
Гуляш	100	14,8	17,1	3	225,2	260
Каша вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к
	930	29,35	27,97	115,14	832,54	

(среда, вторая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Винегрет овощной	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67
Рассольник	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96
Плов из мяса	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к
	900	32,86	29,38	138,59	957,52	

(четверг, вторая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,3	6	6,5	86,83	55
Суп картофельный с бобовыми гороховый	250	5,75	5,5	19	147,25	102
Фрикадельки в соусе	105	9,3	13	12,1	208	280
Каша вязкая из крупы пшённой	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к
Хлеб ржаной	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к
	935	29,21	33,3	160,5	959,88	

(пятница, вторая неделя)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Икра кабачковая консервированная	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к
Суп картофельный из крупы	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101
Котлеты рубленые из птицы	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342
Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к
	900	25,41	36,9	211,2	948,18	