

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МП "Детское питание"
 города Рязани

Каминская И. В.



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ "Лицей № 52"

Гаврюнина Е. В.



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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ТТК
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	4,64	5,89	15,17	71,55	ТТК
	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным	180/6	6,75	7,83	17,81	197,77	ТТК
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		580	12,06	14,34	62,68	399,82	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Солянка мясная	210	2,604	4,462	7,617	81,042	ТТК
	Картофель, тушенный с индейкой	200	16,177	19,44	21,409	325,34	ТТК
	Компот из кураги	200/15	1,1	0,08	27,2	114,83	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		720	23,731	24,472	82,566	322,352	
Итого за день		1300	35,791	38,812	145,246	722,172	

День 2							
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	ТТК
	Бибигон из куриного филе	50/50	15,1	7,01	5,53	145,61	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	309
	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		580	23,77	19,79	57,17	534,06	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и птицей	210	10,34	2,92	13,23	116	ТТК
	Голубцы ленивые	266	17,62	26,51	24,19	405,83	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,66	0,09	27,01	112,8	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР
Итого за обед		761	30,76	29,83	78,17	701,47	
Итого за день		1341	54,53	49,615	135,34	1235,53	
День 3							
Завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК
	Запеканка из творога	150	22,75	16,41	28,49	352,65	ТТК
	Кисель из ягод с/м	200/15	0,01	0,06	24	116,58	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		500	25,47	17,84	79,42	605,96	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	210	4,02	5,62	8,75	108,4	ТТК
	Биточек куриный	80	12,184	17,712	13,864	329,5	ТТК
	Картофель, тушеный с овощами в соусе	150	3,56	3,86	26,12	153,6	ТТК
	Компот из свежих яблок	200/15	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		750	23,774	27,902	102,954	832,58	
Итого за день		1250	49,244	45,742	182,374	1438,54	

День 4							
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	4,64	5,89	15,17	71,55	ТТК
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,69	223,42	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200/15	3,37	2,68	15,95	100,6	379
Итого за завтрак		500	23,55	25,87	43,61	442,57	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,67	4,048	7,58	69,456	62
	Рассольник ленинградский с птицей	210	7,61	4,27	14,88	134,6	ТТК
	Гуляш из свинины с соусом	80	8,8	22,552	2,312	247,2	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	ТТК
	Напиток лимонный	200/24	0,16	0	24,11	97,09	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР
Итого за обед		525	27,56	28,887	77,662	647,68	
Итого за день		1025	36,36	51,439	79,974	894,88	
День 5							
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТТК
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Сосиска отварная	60	6,61	14,3	0,22	156,02	ТТК
	Рагу из овощей	150	2,8	5,4	18,29	124,9	ТТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		647	15,37	22,31	70,38	536,25	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,88	36,24	45
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	210	8	3,92	12,55	129,6	ТТК
	Котлета	80	10,616	12,176	13,336	205,44	ТТК
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,66	0,09	27,01	112,8	349
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР
Итого за обед		725	25,436	23,741	106,056	753,42	
Итого за день		1372	40,806	46,051	176,436	1289,67	

Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180/6	6,08	11,18	30,48	246,86	ТТК
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		610	11,28	13,69	83,55	507,19	
Обед	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	ТТК
	Суп картофельный с горохом и говядиной	210	6,97	5,9	13,23	144	ТТК
	Котлета	80	13,144	10,832	14,984	210	ТТК
	Капуста тушеная	150	3,12	6,15	10,31	110,43	139
	Компот из кураги	200/15	1,1	0,08	27,2	114,83	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		750	28,18	23,51	92,06	705,74	
Итого за день		1360	39,464	37,202	175,614	1212,93	
День 7							
Завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	ТТК
	Омлет, запеченный с сыром	150	19,44	22,2	2,59	287,92	ТТК
	Кондитерское изделие	30	2,4	2,9	21	124,2	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,23	0,89	15,17	80,33	ПР
Итого за завтрак		530	24,62	26,37	66,12	608,85	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	4,048	7,58	69,456	62
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	210	3,99	5,64	6,32	97,20	338
	Индейка по-строгановски	80	11,78	12,86	3,00	174,18	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	ТТК
	Компот из свежих яблок	200/15	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржаной	25	1,72	0,245	12,6	59,64	ПР
Итого за обед		725	27,014	29,047	96,02	758,822	
Итого за день		1255	51,634	55,417	162,14	1367,672	

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, тушенный 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	210	3,2	2,28	9,69	76,1	ТТК
	Бибигон из филе куриного	50/50	15,1	7,01	5,53	145,61	ТТК
	Паста с томатным соусом	150	4,65	8,75	32,88	228,87	ТТК
	Компот их смеси сухофруктов	200/15	0,66	0,09	27,01	112,8	349
Обед	Хлеб ржаной	50	3,43	0,49	25,2	119,28	ПР
Итого за обед		750	27,83	20,56	104,19	718,90	
Итого за день		1340	52,38	38,81	182,18	1296,25	
Итого средние показатели за цикл завтрак		565,70	21,04	19,90	69,92	541,55	
Итого средние показатели за цикл обед		529,60	21,88	21,91	66,02	561,44	
Итого средние показатели за цикл день		830,60	32,64	29,43	109,82	851,85	