

«СОГЛАСОВАНО»

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «ККО» (ООП) № —

Директор

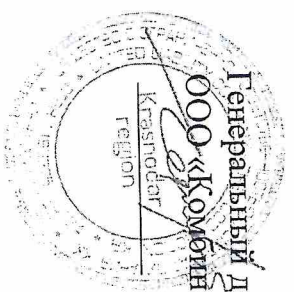


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Компанига питания «ККО»

Чепига В.И.



МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК (ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 12-18 ЛЕТ, СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур					
ЗАВТРАК																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,20	26,10	4,30	322,60	0,09	0,61	380,97	1,54	153,62	24,58	298,01	3,23	268	2021				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,27	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,59	462	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	550	26,00	29,90	58,20	609,70	0,51	11,24	398,07	2,88	287,72	79,15	487,49	7,78						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ВТОРНИК

2 день СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур					
ЗАВТРАК																			
КОГЕЛТЫ ПЕРМСКИЕ	100	16,00	15,50	12,00	252,80	0,14	0,00	46,95	1,40	49,95	22,98	169,83	2,75	341	2021				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,70	5,90	35,50	221,40	0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,80	28,10	180,60	0,20	470	2021				
Итого за прием пищи:	550	33,90	27,20	87,20	730,70	0,41	1,40	84,79	3,43	323,08	85,58	500,92	5,97						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

СРЕДА

3 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	23,00	9,50	37,10	342,00	0,14	0,36	80,20	1,08	262,14	44,29	375,86	1,82	285	2021				
СМЕГНА	20	0,50	3,00	0,70	31,70	0,01	0,04	19,10	0,06	15,92	1,63	10,43	0,03	433	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	117,80	0,05	0,00	0,00	0,55	10,07	7,05	32,75	0,55	573	2021				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
Итого за прием пищи:	550	29,30	14,70	83,80	602,50	0,25	10,70	108,80	1,89	363,23	72,47	475,94	5,47						
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ЧЕТВЕРГ

4 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,70	1,80	5,20	80,30	0,05	1,56	7,80	1,79	26,51	24,17	128,64	0,59	299	2021				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,10	12,50	107,90	0,01	0,00	1,20	0,94	1,60	1,20	8,38	0,12	580	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	61,80	0,08	0,00	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	580	24,60	18,40	73,30	557,40	0,35	7,12	64,00	4,04	199,29	92,16	397,86	3,59						
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ПЯТНИЦА

5 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
БИТОЧКИ ПО-КУВАНСКИ	100	10,00	7,20	5,50	169,00	88,91	0,50	624,38	11,99	1,60	5,89	40,96	21,98	ТТК-17	2023				
КАША РАССЫПЧАТАЯ (РЕЧНЕВАЯ)	180	9,90	7,40	44,40	282,10	0,24	0,00	26,88	0,71	18,65	156,74	235,70	5,28	202	2021				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,60	93,40	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	550	27,00	16,70	93,10	670,50	89,29	0,80	660,75	13,83	97,22	198,62	419,00	29,89						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ПОНЕДЕЛЬНИК

6 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	12,90	10,00	185,10	0,01	0,20	83,58	0,40	214,93	13,94	141,30	0,39	65	2021				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ)	230	8,60	8,60	41,30	276,70	0,22	1,50	45,05	0,19	152,23	54,05	211,13	1,39	235	2021				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	15	1,10	1,50	11,20	62,30	0,02	0,00	1,50	0,71	4,35	3,00	13,50	0,32	582	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,09	4,20	7,69	0,82	457	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,20	58,20	0,03	0,00	0,00	0,28	4,97	3,48	16,15	0,28	573	2021				
Итого за прием пищи:	550	21,40	23,80	96,00	682,30	0,36	1,70	130,13	2,27	391,52	98,58	460,32	4,52						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ВТОРНИК

7 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	250	22,00	23,80	19,90	399,20	0,20	10,39	85,09	0,90	45,05	58,81	286,54	3,25	376	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,01	7,01	32,51	0,55	573	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,00	0,08	0,00	0,00	0,70	9,94	19,87	70,47	1,32	574	2021				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР 2,5%)	180	5,20	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	0,04	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18	470	2021				
Итого за прием пищи:	610	33,80	29,50	73,60	716,10	0,43	21,65	85,13	2,35	297,72	119,98	563,06	7,50						
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

СРЕДА

8 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,50	12,60	3,50	169,80	0,04	3,40	18,98	0,30	23,98	19,98	119,88	1,60	333	2021				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,86	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	63,90	0,02	0,30	9,49	0,00	59,04	10,49	45,85	0,87	460	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	112	2013				
Итого за прием пищи:	660	23,60	22,30	71,90	585,80	0,36	18,56	64,47	1,92	163,97	95,18	367,98	7,54						
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ЧЕТВЕРГ

9 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
КОГЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	15,40	1,90	12,00	126,70	0,08	0,00	22,25	1,71	46,22	30,81	210,51	0,72	307	2021				
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,50	211,30	0,05	0,48	16,19	0,34	16,19	34,08	93,72	0,22	211	2021				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,12	465	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,10	0,08	0,00	0,00	0,69	9,95	19,91	70,55	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	580	28,50	8,90	102,70	604,80	0,29	1,18	57,44	3,29	190,64	104,39	483,71	2,93						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						

ПЯТНИЦА

10 день. СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА 12-18 л.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СЕРДЦЕМ	200	14,70	5,00	18,20	176,00	0,25	5,92	461,63	1,12	31,20	41,61	253,62	4,41	354	2021				
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,00	0,11	403,50	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	93,90	0,30	0,70	18,98	0,01	111,19	22,28	91,01	0,65	462	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	46,90	0,03	9,97	0,00	0,20	15,95	8,97	10,97	2,19	112	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,50	116,70	0,05	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021				
Итого за прием пищи:	595	28,10	13,50	78,40	549,60	0,71	16,70	884,11	2,65	310,48	105,11	533,94	9,27						
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00						
Итого за 10 дней:	5775	276,2	204,9	818,2	6309,4	92,96	91,05	2537,7	38,55	2624,87	1051,2	4690,22	84,46						