

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание" города Рязани

Мартынов А.Е.

«23» декабря 2013 г.



"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель управления Роспотребнадзора по Ряз. обл.

Сараева Л.А.

2013 г.



Примерное десятидневное циклическое меню
привозного питания учащихся общеобразовательных школ
на 2014 год

Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

(завтраки 30руб. 00 коп., обеды 35руб. 00коп.)
стоимость одного дня 65руб. 00коп.

№ рецептур по сборнику 1994г.	Наименование блюда	Основной компонент	Выход в граммах	Цена (руб.)	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-ый день								
Завтрак								
	Печенье овсяное	мука в/с, сахар	1/20	2,68	1,2	0,09	14,5	112
	Масло сливочное	молоко	20	6	-	8,3	-	75
465	Макароны с сыром	мука в/с, молоко	100/30	16,51	4,56	6,7	29,02	179
637	Кофе с молоком	кофе, молоко	200	3,45	0,6	0,7	9,8	118
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	158
	Итого			30				642
Обед								
138	Суп гороховый с тушенкой	горох, картофель, тушен	20/250	8,04	6,97	4,8	19,63	182
402	Поджарка из говядины	мясо говядины в/с	25/7,5	20,67	16,3	12,6	3,2	191
465	Рис отварной пропаренный	рис, масло слив.	100	3,81	2,5	3,1	27,8	143
588	Чай с сахаром	чай, сахар	200	0,94	0,1	-	15,2	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт.	2/35	1,54	4,61	1,8	29,88	158
	Итого			35				733

№ рецептур по сборнику 1994г.	Наименование блюда	Основной компонент	Выход в граммах	Цена (руб.)	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9

2-ой день

Завтрак

	Колбаса сервелат в/к	мясо говядина в/с	1/30	13,32	0,5	12,6	-	136
257	Каша пшеничная мол с маслом	мол.кнц, пшено, мас.сл	200/10	11,52	5,7	11,6	39,4	275
588	Чай с сахаром, мармелад	чай, сахар, мармел	200/20	3,8	0,1	-	15,2	59
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	158
	Итого			30				628

Обед

81	Салат из св. капусты	капуста св., масл.раст	50	1,71	3,8	14,6	3,4	158
120	Суп овощной с говядиной	кап, зел.гор, карт. м.с.	12,5/250	13,86	8,9	5,7	28,4	193
444	Бедрa тушен.	бедрa куриные	50/50	14,4	2,44	6,02	15,81	128
469	Гречка отварная	крупa гречн.масло слив.	100	2,55	3,6	3,2	25,6	139
588	Чай с сахаром	чай, сахар	200	0,94	0,1	-	15,2	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61		29,88	158
	Итого			35				835

3-ий день

Завтрак

	Пастила	желатин, сахар	30	4,34	1,1	0,02	10	120
591	Шницель рубленый говяжий	мясо говядины 1 сорт	50	17,57	7,29	6,44	4,5	123
630	Картофельное пюре	картофель,масло слив.	100	4,71	2,1	4,5	14	109
589	Чай с сахаром, лимоном	чай, сахар, лимон	200/7	2,02	0,1	-	15,2	59
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	158
	Итого			30				569

Обед

89	Салат из свеклы	свекла, масло растит	25	1,03	2,6	7,4	13,8	132
127	Рассольник с тушенкой	карт.огурц сол, говяд	10/250	7,7	2,4	5,5	17,86	134
324	Мясо тушеное говядина	мясо говядина в/с	25/37,5	21,39	0,47	4,44	3,4	157
469	Макароньы отварные	мука в/с, масло слив	100	2,4	3,6	3,2	25,6	139
588	Чай с сахаром	чай, сахар	200	0,94	0,1	-	15,2	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61	1,8	29,88	158
	Итого			35				779

№ рецептур по сборнику 1994г.	Наименование блюда	Основной компонент	Выход в граммах	Цена (руб.)	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4-ый день

Затрак

	Яблоко свежее	яблоко свежее	80	6,84	-	-	11,3	46
572	Сосиска отварная	мясо гов в/с	50	14,54	5,5	11,95	0,8	133
465	Рис отварной пропар.	крупа рисовая, масл.сл	100	3,81	2,5	3,1	27,8	143
637	Кофе с молоком	кофе, молоко	200	3,45	0,6	0,7	9,8	118
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	158
	Итого			30				598

Обед

95	Салат из моркови с яблоками	морковь, яблоко, масл.р.	50	3,14	1,4	13,4	4,2	144
410	Борщ из св капусты с говядиной	кап, свек, карт, говяд 1с	12,5/250	14,67	1,96	5,27	12,69	183
300	Котлеты из гобуши	рыба, горбуш.	50	10	11,2	4,7	3,1	99
630	Картофельное пюре	картофель масл. сл.	100	4,71	2,1	4,5	14	109
588	Чай с сахаром	чай, сахар пес.	200	0,94	0,1	-	15,2	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61	1,8	29,88	158
	Итого			35				752

5-ый день

Завтрак

	Пряник	мука в/с, сахар	60	6,88	1,2	0,09	14,5	112
387	Печень говяж. тушеная	печень говяж	50/50	18,27	14,7	12,4	2,3	162
469	Гречка отварная	крупа гречн, масл.слив	100	2,55	3,6	3,2	25,6	139
588	Чай с сахаром	чай, сахар пес.	200	0,94	0,1	-	15,2	59
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	158
	Итого			30				630

Обед

	Йогурт	молоко, фрукты	200	19,5	3	3,2	20,35	70
148	Суп вермишелевый	вермишель, масл слив	250	3,4	3,5	5,2	18,2	131
297	Запеканка творожная	творог 18%	70	9,62	10,3	11,7	25,6	249
588	Чай с сахаром	чай, сахар пес.	200	0,94	0,1	-	15,2	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61	1,8	20,88	158
	Итого			35				667

№ рецептур по сборнику 1994г.	Наименование блюда	Основной компонент	Выход в граммах	Цена (руб.)	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-ой день								
Затрак								
	Сухари	мука в/с, сахар	60	8,68	1,22	9,08	11,1	132
572	Колбаса докторская отвраная	говядина в/с	50	15,21	5,5	11,95	0,8	133
465	Рис отварной пропареный	крупа рисовая, мас.сл.	100	3,81	2,5	3,1	27,8	143
588	Чай с сахаром	чай, сахар, песок	200	0,94	0,1	-	15,2	59
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	158
	Итого			30				493
Обед								
160	Суп молочный пшениный	крупа пшено, мол. м.сл	250	10,37	5,4	4,7	18,4	129
390	Гуляш из говядины	мясо говяд., томат.	25/37,5	18,67	15,9	7	3,21	174
469	Макароньы отварные	мука в/с, масл слив	100	2,4	3,6	3,2	25,6	139
629	Чай с лимоном	чай, сах., лим.	200/7	2,02	0,53	-	34,1	135
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61	1,8	29,88	158
	Итого			35				735
7-ой день								
Затрак								
	Банан	банан	50	3,4	-	-	9	49
402	Поджарка из говядины	мясо говяд. в/с	25/7,5	20,67	16,3	12,6	3,2	191
469	Гречка отварная	крупа гречневая м.сл.	100	2,55	3,6	3,2	25,6	139
589	Чай с лимоном	чай инд. сахар. лимон	200/7	2,02	0,1	-	15,2	59
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	158
	Итого			30				596
Обед								
95	Салат из моркови с изюмом	морковь, изюм, масл р.	30	2,31	1,4	13,4	4,2	144
127	Рассольник с курами	рис, карт, огур, куры	15/250	8,44	2,4	5,5	17,86	134
257	Биточки из говядины	мясо говяд. 1 сорт	50	17,57	2,44	6,02	15,81	286
482	Капуста тушеная	капуста, масло слив.	100	4,2	2	0,9	15,8	152
588	Чай с сахаром	чай, сахар	200	0,94	-	-	15,2	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61	1,8	29,88	158
	Итого			35				933

№ рецептур по сборнику 1994г.	Наименование блюда	Основной компонент	Выход в граммах	Цена (руб.)	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9

8-ой день

Завтрак

	Зефир	желатин, сахар	30	5,46	3,14	4,18	25,5	120
300	Рыба отварная филе пикши	рыба филе пикши	50	17,53	11,2	4,7	3,1	99
630	Картофельное пюре	картофель масл.сл.	100	4,71	2,1	4,5	14	109
637	Чай с сахаром	чай, сахар	200	0,94			15,2	59
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	158
	Итого			30				545

Обед

81	Салат из свежей капусты	капуст. свеж, масл.раст	25	0,86	3,8	14,6	3,4	158
410	Борщ из св. капусты с говядиной	кап., свек, карт. гов. 1с	5/250	9,03	1,97	5,27	12,69	183
449	Плов из говядины	рис, томат, говяд в/с	125	22,63	18	14,5	26,02	298
588	Чай с сахаром	чай, сахар	200	0,94			15,2	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61	1,8	29,88	158
	Итого			35				856

9-ый день

Завтрак

	Печенье юбилейное	мука в/с сахар	20	2,10	1,22	9,08	11,1	132
	Сыр пошехонский	молоко	25	11,12		6	-	70
258	Каша геркулесовая мол. с маслом	крупа гурк, масл слив	200/10	11,62	6,6	8,7	32,5	227
588	Чай с мармеладом	чай инд, мармелад	200/20	3,80	0,1		15,2	59
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,8	152
	Итого			30,00				640

Обед

119	Щи из свежей капусты с говядиной	капуста, карт., говяд 1 с	7/250	8,79	2,93	10,3	15,07	159
394	Жаркое по домашнему	карт., мясо говяд в/с	25/250	23,73	19,1	15,07	36,6	253
589	Чай с сахаром, лимоном	чай, сахар	200/10	0,94	0,1	15,2	27,8	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61	1,8	29,88	158
	Итого			35				629

№ рецептур по сборнику 1994г.	Наименование блюда	Основной компонент	Выход в граммах	Цена (руб.)	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9

**10-ый день
Завтрак**

	Яблоко	яблоко	120	13,3	-	10,3	11,3	46
446	Окорочка тушеные	окорочка кур	50/50	12	17,76	15,05	8,18	233
469	Макароны отварны	мука в/с, масл. слив	100	2,4	3,6	3,2	25,6	139
588	Чай с сахаром	чай, сахар	200	0,94	-	-	15,2	59
	Хлеб пшеничный	мука в/с	2/20	1,36	2	0,9	15,9	152
	Итого			30				629

Обед

	Йогурт	молоко, фрукты	200	19,5	3	3,2	20,35	70
138	Суп гороховый	горох, картофель	250	3,71	6,4	4,3	18,16	137
286	Омлет их 2х яиц	яйцо	90/5	9,31	11,1	18,5	2,1	219
588	Чай с сахаром	чай, сахар.	200	0,94	-	-	15,2	59
	Хлеб витамин.	мука 1 сорт	2/35	1,54	4,61	1,8	29,88	158
	Итого			35				643