



Согласовано
Директор

[Handwritten signature]
Духман В.В.

Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
[Handwritten signature]
Набиуллин Р. Р.



**Дополнительное питание
для обучающихся в I смену
для детей категории
родительская плата
на осенне-зимний период**

Согласовано
Директор _____
_____ / _____

Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
Набиуллин Р. Р.



**Дополнительное питание
для обучающихся во II смену
для детей категории
родительская плата
на осенне-зимний период**

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**
 Возрастная категория: **Дополнительное питание**
 Диета: **Без диет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,06	6,24	86	54-7з2020
Плов из курицы	200	20,53	20,8	20,27	307	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	510	23,49	27,86	63,01	599	
Всего в день	510	23,49	27,86	63,01	599	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,78	2,7	4,56	46	54-13з-2020
Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	54-11г-2020
Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	128
Компот из свежемороженых ягод(яблоки/черноплодна рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	ТТК №5
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	560	18,93	18,04	67,4	593	
Всего в день	560	18,93	18,04	67,4	593	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74	54-113-2020
Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	60	8,4	9,6	13,2	93	
Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	201
Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	33
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	570	15,16	23,02	108,82	683	
Всего в день	570	15,16	23,02	108,82	683	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	29	39
Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	269	164
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	590	21,05	19,63	87,53	656	
Всего в день	590	21,05	19,63	87,53	656	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,06	6,24	86	54-7з2020
Жаркое по-домашнему из куриного филе	200	16,2	13,2	11	220	92
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	54-6хн-2020
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	510	19,26	20,36	57,54	529	
Всего в день	510	19,26	20,36	57,54	529	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,78	2,7	4,56	46	54-13з-2020
Макароны отварные	180	3,65	6,97	39,33	242	№ТТК 53
Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	21,02	8,46	9,14	172	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	580	26,91	19,13	89,53	667	
Всего в день	580	26,91	19,13	89,53	667	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	22
Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175	54-11г-2020
Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,6	7,2	5,04	76	
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	0
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	550	15,65	18,21	82,4	533	
Всего в день	550	15,65	18,21	82,4	533	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови и чернослива	60	0,96	0,12	12,96	57	54-17з-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286	54-4г-2020
Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	
Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	ТТК №10
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	590	35,29	20,38	94,42	746	
Всего в день	590	35,29	20,38	94,42	746	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Винегрет овощной	60	0,75	1,35	4,35	29	39
Рис припущенный	180	3,96	6,12	17,46	232	215
Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	54-6хн-2020
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ТТК №22
Всего в Завтрак	590	14,97	17,77	68,61	604	
Всего в день	590	14,97	17,77	68,61	604	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74	54-11з-2020
Макароны отварные	180	6,39	6,66	39,33	242	54-1г-2020
Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	21,02	8,46	9,14	172	
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	0
Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	ГТК №22
Всего в Завтрак	580	29,47	22,24	99,77	716	
Всего в день	580	29,47	22,24	99,77	716	
Итого		220,18	206,64	819,03	6 326	
Среднее за период		22,02	20,66	81,9	633	
Минимальные нормативные значения						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,92	29,4	51,78		