

Утверждаю:

Генеральный директор
ООО "Новая Сибирь"

Степаненко А.Н.

Согласовано:

Директор БУ г. Омска
"ДОЛ "ИРТЫШСКИЕ ЗОРИ"

Гималов Р.Р.

**Цикличное меню для детей 12 лет и старше
для БУ г. Омска "ДОЛ "ИРТЫШСКИЕ ЗОРИ"**

		№ по сб-ку рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1-й день							
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная с маслом	54-13к	240	15.268	8.460	61.851	373.734
2	Бутерброд с маслом	1	50	3.120	7.610	20.010	156.500
3	Повидло	ТПП	30	0.120	0.000	19.590	74.100
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Хлеб ржаной	ТПП	30	2.550	0.360	10.020	77.700
Итого за Завтрак:			550				
Обед							
1	Помидор свежий порционный	54-3з	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Солянка домашняя с говядиной и курицей	54-33с	250	6.710	9.732	10.843	154.457
3	Котлета куриная(филе) запеченая	54-5м	100	16.021	14.929	17.059	264.672
4	Макаронные изделия отварные с маслом	54-1г	200	7.392	3.046	47.260	246.222
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
7	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.657	0.000	23.948	95.977
Итого за Обед:			970				
Полдник							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Булочка "Веснушка"	113/2000.	60	4.150	3.411	29.889	166.377
3	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	180	0.720	0.000	20.340	82.800
Итого за Полдник:			440				
Ужин № 1							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Рагу из мяса птицы	54-22м	200	13.122	17.147	24.877	300.897
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Печенье	ТПП	50	3.450	6.150	32.600	229.000
5	Чай с яблоком и сахаром	54-46гн	200	0.248	0.000	8.411	34.968
Итого за Ужин № 1:			610				
Ужин № 2							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.200	5.000	18.000	140.000
Итого за Ужин № 2:			200				
Итого за день:			2770	95,19	86,425	464,81	3053,97
2-й день							
Завтрак							
1	Омлет натуральный на свежем цельном молоке	54-1о	205	22.100	27.521	4.065	352.610
2	Бутерброд с маслом, сыром	2	75	9.820	14.435	20.010	246.750
3	Хлеб ржаной	ТПП	75	2.975	0.420	11.690	90.650
4	Кофейный напиток со свежим цельным молоком	54-23гн	200	2.175	1.875	13.580	80.400
Итого за Завтрак:			555				
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	235	200	4.120	5.764	12.508	118.194
3	Гречка отварная с маслом	54-4г	200	11.492	5.178	52.008	300.153
4	Гуляш из говядины	54-2м	100	14.742	16.306	6.866	225.840
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из кураги	638-2004 Л	200	1.040	0.000	28.150	114.250
Итого за Обед:			860				
Полдник							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Булочка домашняя	109/2000.	60	4.952	9.615	37.544	256.269
3	Фрукт свежий: Бананы	ТПП	200	3.000	0.000	44.800	182.000
Итого за Полдник:			460				
Ужин № 1							
1	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	54-11г	250	5.295	4.753	43.096	226.759
2	Печень по-строгановски	54-18м	120	15.996	15.540	8.590	238.331
3	Огурец свежий порционный	54-2з	100	0.700	0.000	1.800	10.000