

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной технополис им. В.И. Долгих"

Директор технополиса

С.И. Карасева
МП

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исх. № 10

1 день

20-дневного циклического меню

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша Рисовая на воде	200	70,4	0,9	0,08	16,4	
	Скрембл б/г б/л	60	102	6,9	7,8	0,5	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	540	320	16,3	15,7	28,1	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп пюре овощной	200	80	2	0	16	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	8,7	4,71	40,05	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из сухофруктов	200	51,76	0,18	0,01	12,74	
	Итого за обед	700	517,96	29,48	5,74	85,89	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Банановый маффин б/г	60	239,57	3,68	12,45	28,19	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	295,83	4,59	12,69	40,56	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3	
	Митболы из индейки б/г	70	91	14	3,5	1,4	
	Макароны б/г отварные	150	210	3,68	3,01	44,25	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за ужин	480	310,8	18,88	6,51	48,65	
	Итого за день	2100	1498,85	69,96	40,88	215,57	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной технологический центр В.И. Долгих"

Директор школы

И.П. Карасева

М.П.

20-дневного циклического меню

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильнаякухня"

И.П. Карасева

М.П.

2 день

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша Гречневая на воде	200	196	6,8	1,9	38	
	Блинчики б/г, б/л	60	81	2,1	2,1	15	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	350	433,4	17,3	11,87	66,8	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Борщ постный	200	82	3	3	12	
	Шашлычки из индейки	70	95	15,4	3,5	1	
	Картофель отварной	150	124,5	3,24	1,56	24,45	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из шиповника	200	60,3	0,2	0,08	2,6	
	Итого за обед	700	431	25,34	8,76	55,85	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Яблочный пирог б/г	60	114	3	3	21	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	170,26	3,91	3,24	33,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти/ палочки	60	18,6	3	0	5	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Рис отварной	150	219	6	3,5	42,6	
	Компот из свежемороженных ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за ужин	480	358,8	24,2	3,94	59,7	
	Итого за день	1910	1447,72	71,46	28,05	228,09	



КАРАСЁВА Т.А.
20-дневного цикличного меню

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша «Дружба» на воде	200	167	3,72	1,36	35,24	
	Панкейки б/г, б/л	60	120	2,7	2,5	20,1	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	550	445,4	15,02	11,73	69,14	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп картофельный вегетарианский	200	122	1,5	7,5	12,56	
	Котлета из индейки б/г	70	112	12,6	7	2,1	
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из сухофруктов	200	51,6	0,18	0	12,6	
	Итого за обед	700	586,8	23,53	16,32	91,06	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2,8	0,4	0,1	0,08	
	Печенье б/г	60	228,6	2,34	13,3	25	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	285,66	3,45	13,64	37,45	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощной салат (Огурцы помидоры)	60	20,2	0,59	1,1	2	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	8,7	4,71	40,05	
	Компот из свежемороженных ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за ужин	480	378,4	24,49	6,25	54,15	
	Итого за день	2110	1750,52	67,2	48,18	264,17	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной технополис им. В.И.Долгих"

Директор Липовый

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исавел А.Ю.

МП

4 день

20-дневного циклического меню

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша гречневая на воде	200	196	6,8	1,9	38	
	Омлет натуральный б/л	60	78	5,4	5,9	1,5	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	540	421,6	20,7	15,62	50,7	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти/ палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп-пюре тыквенный б/л	200	89	1,3	5,4	9,6	
	Картофель отварной	150	124,5	3,24	1,56	24,45	
	Тефтели из индейки б/г	70	112	12,6	7	2,1	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	10,8
	Компот из свежемороженных ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за обед	700	435,9	20,74	14,62	62,75	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Кекс морковный б/г	60	126	2,4	4,8	18	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	182,26	3,31	5,04	30,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти, палочки	60	18,6	3	0	5	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Компот яблочный	200	72,4	0,1	0,04	17,8	
	Итого за ужин	480	403	23,95	1,64	72,1	
	Итого за день	2100	1497,02	69,41	37,16	228,29	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной технополис им. В.И. Долгих"

Директор школы

Степанова Е.В.

МП

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исеев А.Ю.

МП

«Правильная кухня»
для документов
Павловская Слобода,
ул. Академическая д. 1

5 день

КАРАСЕВА
20-дневного циклического меню

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша Рисовая на воде	200	70,4	0,9	0,08	16,4	
	Оладьи б/л, б/г	60	111	2,9	2,5	17,7	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	350	337,8	12,2	10,45	47,9	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти/палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп овощной	200	80	2	0	16	
	Плов из индейки	180	385	13,3	21,92	33,66	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Напиток из шиповника	200	60,3	0,2	0,08	2,6	
	Итого за обед	660	594,5	19	0,7	68,06	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Печенье б/г	60	228,6	2,34	13,3	25	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	284,86	3,25	13,54	37,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	8,7	4,71	40,05	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за ужин	480	326,8	25	5,11	44,35	
	Итого за день	1870	1598,22	60,16	30,04	210,05	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной технополис им. В.И. Долгих"

Директор школы

КАРАСЕВА Г.

МП

Степанова Е.П.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исеев А.Ю.

МП



6 день

20-дневного циклического меню

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша пшённая на воде	200	73,9	1,56	0,5	15,91	
	Омлет натуральный б/г б/л	60	78	5,4	5,9	1,5	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	540	299,5	15,46	14,22	28,61	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти/палочки	60	18,6	3	0	5	
	Щи постные	200	49,4	4,54	3,4	4,2	
	Биточки паровые из индейки	70	112	12,6	7	2,1	
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из сухофруктов	200	51,6	0,18	0	12,6	
	Итого за обед	700	514,2	26,57	12,22	82,7	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Банановый маффин б/г	60	239,57	3,68	12,45	28,19	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	295,83	4,59	12,69	40,56	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат из свежих овощей	60	20,2	0,59	1,1	2	
	Индейка тушёная с овощами (жаркое)	180	171	13,9	4,82	6	
	Компот вишневый	200	45,6	0,1	0,04	11	
	Итого за ужин	440	236,8	14,59	5,96	19	
	Итого за день	2060	1400,59	61,92	45,33	183,24	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной техникум им. В.И. Долгих"

Директор школы

Карасева Е.А.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Иванов А.Ю.

МП

7 день

20-дневного циклического меню

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетиче ская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша гречневая на воде	200	196	6,8	1,9	38	
	Блинчики б/г, б/л	60	81	2,1	2,1	15	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	550	433,4	17,3	11,87	66,8	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти / палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп-пюре овощной	200	80	2	0	16	
	Тефтели из индейки б/г	70	87,74	12,53	1,53	5,96	
	Рис отварной	150	112	12,6	7	2,1	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из свежемороженых ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за обед	700	390,14	30,73	9,19	50,66	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Яблочный пирог б/г	60	114	3	3	21	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Ужин	Итого за полдник	320	170,26	3,91	3,24	33,37	
	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти / палочки	60	18,6	3	0	5	
	Болоньезе из говядины	70	112	7	8,4	3,5	№13456
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Напиток из шиповника	200	60,3	0,2	0,08	2,6	
	Итого за ужин	480	422,9	15,95	9,68	59,1	
	Итого за день	2110	1470,96	68,6	34,22	222,3	

СОГЛАСОВАНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Заведующий

ООО «Областной депозитарий им. В.И. Долгих»

Директор школы № 1



УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО «Правильная кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная кухня»



8 день

КАРАБЕВ Т.А.

20-дневное циклическое меню

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша Рисовая на воде	200	70,4	0,9	0,08	16,4	
	Панкейки б/г б/л	60	120	2,7	2,5	20,1	№4885
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	550	346,8	12	10,45	50,3	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Борщ постный	200	82	3	3	12	
	Рис отварной	150	112	12,6	7	2,1	
	Шашлычки из индейки	70	95	15,4	3,5	1	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из сухофруктов	200	51,6	0,18	0,01	12,6	
	Итого за обед	700	409,8	34,68	14,13	43,5	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Печенье б/г	60	228,6	2,34	13,3	25	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	284,86	3,25	13,54	37,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Овощи тушеные	150	120	1,8	0,7	10,5	
	Компот из свежемороженых ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итог за ужин	480	259,8	20	1,14	27,6	
	Итог за день	2110	1355,52	70,64	39,5	171,14	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Областная технологическая лаборатория им. В.И. Долгих"

Директор лаборатории

И.И. Долгих

МП

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исх. А.Ю.

МП

9 день

20-дневного циклического меню

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша дружба на воде	200	167	3,72	1,36	35,24	
	Омлет натуральный б/г б/л	60	78	5,4	5,9	1,5	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	540	392,6	17,62	15,08	47,94	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп овощной минестроне	200	84	2,5	0	6	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Картофель отварной	150	124,5	3,24	1,56	24,45	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Облепиховый компот	200	90	0,6	3,8	12	
	Итого за обед	700	447,7	24,94	6,38	59,55	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Кекс морковный	60	126	2,4	4,8	18	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	182,26	3,31	5,04	30,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощная нарезка	60	18,6	3	0	5	
	Плов с индейкой	180	385	13,3	21,92	33,66	
	Компот из свежемороженых ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71	
	Итого за ужин	440	463,5	8,1	10,64	45,21	
	Итого за день	2070	2424,7	87,13	72,31	263,18	

СОГЛАСОВАНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Заведующий

АОО «Областная технологическая лаборатория им. В.И. Долгих» * ОРН 13350000704

директор школы

КАРАСЕВА К.А.
20-дневного циклического меню

УТВЕРЖДЕНО:

в производстве по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО «Правильная кухня»

Ген. Директор ООО «Правильная кухня»

Исаев А.Ю.

МП



10 день

СПЕЦ

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша Рисовая на воде	200	70,4	0,9	0,08	16,4	
	Оладьи б/г б/л	60	111	2,9	2,5	17,7	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	550	339,8	12,4	10,45	47,9	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат овощной	60	32	1,4	2,9	4,2	
	Крем-суп тыквенный	200	89	1,3	5,40	9,60	
	Макароны б/г отварные с маслом	150	232	5,75	1,2	48	
	Шашлычки из индейки	80	95	15,4	3,5	1	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Напиток из шиповника	200	60,3	0,2	0,08	2,6	
	Итого за обед	710	558,9	24,55	13,7	76,2	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай (чёрный/зелёный) без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Печенье б/г	60	228,6	2,34	13,3	25	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	284,86	3,25	13,54	37,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат «Витаминный»	60	61	1,02	2,7	58	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	8,7	4,71	40,05	
	Компот клубничный	200	46,3	0,1	0,04	12	
	Итого за ужин	480	424,3	24,92	7,85	111,35	
	Итого за день	2120	1662,12	65,83	45,78	285,19	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной технологический центр им. В.И. Долгих"

Директор школы № 1

Сизинцева Н.И.

им. В.И. Долгих

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель:

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исачен А.Ю.

МП

11 день

20-дневного циклического меню

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша Рисовая на воде	200	70,4	0,9	0,08	16,4	
	Блинчики б/г, б/л	60	81	2,1	2,1	15	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	550	307,8	11,4	10,05	45,2	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат Витаминка с огурцом	60	58	1,01	2,8	54	
	Суп гороховый постный	200	90	5,8	2	18	
	Котлета из индейки б/г	70	87,74	12,53	1,53	5,96	
	Картофель отварной	150	124,5	3,24	1,56	24,45	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из свежемороженых ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71	
	Итого за обед	700	473,34	23,18	8,55	121,92	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Маффин банановый	60	239,36	3,68	12,45	28,19	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	295,62	4,59	12,69	40,56	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат овощной с пекинской капустой	60	54,6	1	8	3	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	8,7	4,71	40,05	
	Компот яблочный	200	72,4	0,1	0,04	17,8	
	Итого за ужин	480	444	24,9	13,15	62,15	
	Итого за день	2110	1575,02	64,78	44,68	282,2	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной техникум им. В.И. Долгих"

Директор школы

КАРАСЕВА Т.
20-дневного циклического меню

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

12 день

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетиче- ская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша гречневая на воде	200	70,4	0,9	0,08	16,4	
	Скрембл б/г б/л	60	102	6,9	7,8	0,5	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	540	320	16,3	15,7	28,1	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп пюре чечевичный	200	56	4,2	3,85	8,4	
	Рис отварной	150	112	12,6	7	2,1	
	Митболы из говядины б/г	70	154	12,6	9,8	2,1	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из сухофруктов	200	51,6	0,18	0,01	12,6	
	Итого за обед	700	442,8	33,08	21,28	41	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Яблочный пирог	60	114	3	3	21	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Ужин	Итого за полдник	320	170,26	3,91	3,24	33,37	
	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за ужин	480	332,6	24,05	1,6	54,3	
	Итого за день	2100	1319,92	78,05	42,06	169,14	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной технополис им. В.И. Долгих"

Директор школы

КАРАСЕВА Г

«Областной
Солнечный
им. В.И. Долгих»
МП

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исход. А.Ю.З
Павловская Слобода,
ул. Академическая д.1
ИНН 7806488337

13 день

20-дневного циклического меню

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетиче ская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша «Дружба» на воде	200	167	3,72	1,36	35,24	
	Омлет натуральный б/г б/л	60	78	5,4	5,9	1,5	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	540	392,6	17,62	15,08	47,94	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп картофельный постный	200	122	1,5	7,5	12,56	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	8,7	4,71	40,05	
	Индейка тушеная	80	91	15,4	2,8	1	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из свежемороженных ягод	200	62,5	0,1	0,04	8,71	
	Итого за обед	710	581,7	29,2	15,67	78,12	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Печенье б/г	60	228,6	2,34	13,3	25	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	284,86	3,25	13,54	37,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Огурчики свежие	60	7,8	1	0	3	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Рис отварной	150	112	12,6	7	2,1	
	Компот из апельсинов	200	62,5	0,1	0,04	8,71	
	Итого за ужин	480	262,3	28,8	7,44	15,11	
	Итого за день	2110	1575,72	79,58	51,97	190,91	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной техникум им. В.И. Долгих"

Директор школы

Сизинцева Е.П.

МР

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исидор А.Ю.

14 день

20-дневного циклического меню

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетиче- ская ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша гречневая на воде	200	196	6,8	1,9	38	
	Панкейки б/г, б/л	60	120	2,7	2,5	20,1	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	550	472,4	17,9	12,27	71,9	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп овощной	200	80	2	0	16	
	Картофель отварной	150	124,5	3,24	1,56	24,45	
	Котлета из индейки б/г	70	112	12,6	7	2,1	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из свежемороженных ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
Полдник	Итого за обед	700	426,9	21,44	9,22	69,15	
	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Кекс морковный	60	126	2,4	4,8	18	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Ужин	Итого за полдник	320	182,26	3,31	5,04	30,37	
	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощной салат с маслом	60	20,2	0,6	1,1	2	
	Телятина тушеная с морковкой	70	120	12,6	7	4	
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за ужин	480	374,2	19,15	9,3	54	
	Итого за день	2110	1510,02	62,51	36,07	237,79	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной учебно-методический центр им. В.И. Долгих"

Директор школы

Сизинцева Е.П.

КАРАСЕВА Т.А.

20-дневного циклического меню

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

15 день

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша Рисовая на воде	200	70,4	0,9	0,08	16,4	
	Оладьи б/г, б/л	60	111	2,9	2,5	17,7	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	550	337,8	12,2	10,45	47,9	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Борщ постный	200	82	3	0	12	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из сухофруктов	200	51,6	0,18	0	12,6	
	Итого за обед	700	514,8	27,53	2,22	89,7	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Печенье б/г	60	228,6	2,34	13,3	25	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	284,86	3,25	13,54	37,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат из свеж капусты с морковью	60	61	1,02	2,7	58	
	Котлета из индейки на пару б/г	70	108	12,2	4	2,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	8,7	4,71	40,05	
	Компот из свежемороженых ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за ужин	480	447,2	22,02	11,45	110,95	
	Итого за день	2110	1638,92	65,71	37,9	298,29	

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной техникум им. В.И.Домогатских"

Директор школы

КАРАСЁВА Г.А.

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильнаякухня"

«Правильная Кукла»
Для документов
Дипломатическая Служба,
Академическая д.1
МФЧ
ИН 109784708380

16 день

20-дневного циклического меню *

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша кукурузная на воде	200	170	5	1	36	
	Омлет натуральный б/г б/л	60	78	5,4	5,9	1,5	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	340	393,6	18,7	14,72	48,7	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп пюре из брокколи	200	82	5	0,8	16,6	
	Плов из говядины	180	270	12	9	44,8	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из свежемороженных ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за обед	660	462,4	20,6	10,46	88	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Банановый маффин	60	239,36	3,68	12,45	28,19	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	295,62	4,59	12,69	40,56	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат «Витаминный» овощной	60	61	1,02	2,7	58	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Овощи тушеные	150	120	1,8	0,7	10,5	
	Компот клубничный	200	46,3	0,1	0,04	12	
	Итог за ужин	480	307,3	18,02	3,84	81,8	
Итог за день	1860	1513,18	62,62	41,95	271,43		

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областной техникум им. В.И. Долгих"

Директор школы

Сизинцева Е.П.

МП

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исмаев А.С.

МП

КАРАСЕВА Г.А.

17 день

20-дневного циклического меню

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша Рисовая на воде	200	70,4	0,9	0,08	16,4	
	Панкейки б/г б/л	60	120	2,7	2,5	20,1	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	350	346,8	12	10,45	50,3	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Гороховый суп постный	200	90	5,8	2	18	
	Котлета из индейки б/г	70	87,74	12,53	1,53	5,96	
	Картофель запеченный	150	135	3,3	2,8	30,6	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Напиток из шиповника	200	60,3	0,2	0,08	2,6	
Полдник	Итого за обед	700	442,24	25,33	7,03	72,96	
	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Яблочный пирог	60	114	3	3	21	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Ужин	Итого за полдник	320	170,26	3,91	3,24	33,37	
	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Свёкла с маслом	60	57	0,9	3,6	8,1	
	Говядина по-венгерски	70	136	11,7	9,1	3,8	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	8,7	4,71	40,05	
	Компот апельсиновый	200	62,5	0,1	0,04	8,71	
	Итого за ужин	480	492,5	21,4	17,45	60,66	
	Итого за день	1910	1506,06	63,35	38,41	229,66	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Заказчик:

АНОО "Областная технологическая лаборатория"

Директор школы:

КАРАСЕВА Г.Г.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исеев А.Ю.

МП

18 день

20-дневного циклического меню

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша пшеничная на воде	200	73,9	1,56	0,5	15,91	
	Блинчики б/г, б/л	60	81	2,1	2,1	15	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	350	311,3	12,06	10,47	44,71	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп овощной Минестроне	200	84	2,5	0	6	
	Болонезе из говядины	70	112	7	8,4	3,5	
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из свежемороженой ягоды	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за обед	700	538,4	18,85	10,26	84,1	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Печенье б/г	60	228,6	2,34	13,3	25	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	284,86	3,25	13,54	37,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощной салат	60	20,2	0,6	1,1	2	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Рис отварной	150	112	12,6	7	2,1	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за ужин	480	214,2	28,5	8,5	5,4	
	Итого за день	1910	1403,02	63,37	43,01	183,95	

СОГЛАСОВАНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Эксперт:

АНОО "Областная специализированная лаборатория им. В.И. Долгих"

Директор школы

КАРАСЕВА Т.А.

УТВЕРЖДЕНО:

в производство по ТЗ Заказчика

Исполнитель

ООО "Правильная кухня"

Ген. Директор ООО "Правильная кухня"

Исх. № А.10

МП

19 день

20-дневного циклического меню

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша гречневая на воде	200	196	6,8	1,9	38	
	Омлет натуральный б/г б/л	60	78	5,4	5,9	1,5	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	540	529	20,5	22,99	70,86	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Суп пюре овощной	200	80	2	0	16	
	Картофель отварной	150	124,5	3,25	1,56	24,45	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из сухофруктов	200	51,6	0,18	0	12,6	
	Итого за обед	680	497,48	36,71	40,19	111,57	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Кекс морковный	60	126	2,4	4,8	18	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	425,3	5,82	12,81	44,91	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат из огурцов с яблоком и морковью	60	76,2	1,9	2,9	61	
	Тефтели из индейки б/г	70	87,74	12,53	1,53	5,96	
	Макароны б/г отварные	150	232	5,75	1,2	48	
	Компот из свежемороженых ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за ужин	480	437,14	20,28	5,67	125,76	
	Итого за день	2090	1989,08	86,09	90,53	296,25	

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда в гр.	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
Завтрак	Завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Каша «Дружба» на воде	200	167	3,72	1,36	35,24	
	Блинчики б/г б/л	60	81	2,1	2,1	15	
	Яйцо отварное	60	95	7,8	7,2	0,4	
	Варенье в ассортименте	10	10,8	0,1	0,05	2,6	
	Хлеб или хлебцы б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итого за завтрак	550	404,4	14,22	11,33	64,04	
Второй завтрак	Второй завтрак	Выход	Ккал	БЖУ			
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за второй завтрак	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
Обед	Обед	Выход	Ккал	БЖУ			
	Овощное ассорти /палочки	60	18,6	3	0	5	
	Щи постные	200	49,4	4,54	3,4	4,2	
	Рис отварной	150	112	12,6	7	2,1	
	Котлета из индейки б/г б/л	70	87,74	12,53	1,53	5,96	
	Хлеб б/г	20	50,6	0,5	0,62	10,8	
	Компот из свежемороженных ягод	200	41,2	0,1	0,04	10,8	
	Итого за обед	700	359,54	33,27	12,59	38,86	
Полдник	Полдник	Выход	Ккал	БЖУ			
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Печенье б/г	60	228,6	2,34	13,3	25	
	Фрукты в ассортименте (яблоко или груша или банан или апельсин или мандарин или киви или виноград)	60	54,26	0,71	0,24	12,37	
	Итого за полдник	320	284,86	3,25	13,54	37,37	
Ужин	Ужин	Выход	Ккал	БЖУ			
	Салат Витаминка	60	61	1,02	2,7	58	
	Индейка запеченная	70	80	15,1	0,4	1,3	
	Тушеные овощи (рагу)	150	120	1,8	0,7	10,5	
	Чай черный без сахара	200	2	0,2	0	0	
	Итог за ужин	480	263	18,12	3,8	69,8	
	Итог за день	2110	1366,06	69,57	41,5	222,44	