

Согласовано ПГУ ЗПП

В. Сидор
Венедиктова Г.Б.



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

В соответствии с калорийностью

На 2017 учебный год.

При составлении использованы источники утвержденных рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Киев «А.С.К.» 2002 г.
Технологические карты на блюда кулинарные изделия. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Москва. Делипринт. 2011 г.

«Согласовано»
 ПГУЗПП *Жеңіл*

1 день

Наименование	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход
Комплексный обед					
Манты с маслом	190,8	10,3	9,1	16,8	100/10
Салат «витаминный»(капуста,свекла,морковь)	28	1.4	7.7	10.3	30
Чай с сахаром	86				200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Салаты					
Салат витаминный(капуста,свекла,морковь)	28	1.4	7.7	10.3	100
Салат из свежих помидоров	57	0,6	0,2	4,2	100
Первое блюдо					
Щи из свежей капусты	138	4.29	4.07	6.75	250
Вторые блюда					
Манты с маслом	190,8	10,3	9,1	16,8	100/10
Рыба жареная	190.40	17.44	10.74	5.93	100
Биточки мясные	246.66	17.14	17.64	3.52	60
Каша молочная рисовая	104.18	2.70	2.89	17.91	200
Гарниры					
Рожки отварные	104.70	3.45	0.33	22.85	150
Каша ячневая	139.80	3.95	3.10	15.50	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1,34			200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Кофе с молоком	336	27,8	28,8	8,2	200
Сок яблочный	80	0,8	0,8	19,6	200
Кефир	118	5.8	6.4	8	200
Буфетная продукция					
Булочка с маком	265,05	7,84	5,19	49,94	80
Булочка с кунжутом	294.02	9.16	4.90	52.23	80
Булочка с повидлом	306.28	6.82	6.29	50.77	80
Сосиска в тесте	282.2	16.11	16.83	37.69	100
Корж молочный	276.00	4.76	8.19	46.30	75

ИП. Андреева Л.Л.



«Согласовано»
 ПГУЗПП *жссы*

день 2.

Комплексный обед	Белки	Жиры	Углеводы	ккалл	выход
Котлета мясная	190,8	10,3	9,1	16,8	60/50
Картофельное пюре	28	1.4	7.7	10.3	100
Чай с лимоном	86				200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	20
Свободное меню					
Салат из соленых огурцов	28	1.4	7.7	10.3	100
Салат из свеклы с изюмом	57	0,6	0,2	4,2	100
1 блюда					
Суп лапша	138	4.29	4.07	6.75	250
2 блюда					
Печень, тушенная в соусе	190,8	10,3	9,1	16,8	50/50
Птица запеченная	190.40	17.44	10.74	5.93	100
Котлета мясная	190,8	10,3	9,1	16,8	60/50
Сырники с морковью	104.18	2.70	2.89	17.91	50
Каша молочная пшеничная	118	5.8	6.4	8	200
Гарниры					
Картофельное пюре	104.70	3.45	0.33	22.85	150
Каша кукурузная	139.80	3.95	3.10	15.50	150
Напитки					
Чай с сахаром пакет	8,6	1.34			200
Чай с молоком пакет	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Сок апельсиновый	336	27,8	28,8	8,2	200
Йогурт	80	0,8	0,8	19,6	200
Буфетная продукция					
Булочка с сахаром	265,05	7,84	5,19	49,94	80
Булочка с корицей	294.02	9.16	4.90	52.23	80
Кекс	306.28	6.82	6.29	50.77	50
Пирожки с мясом	282.2	16.11	16.83	37.69	75
Пирожки с морковью	276.00	4.76	8.19	46.30	75

ИП Андреева Л Л



«Согласовано»
ПГУЗПП

день 3.

Комплексный обед	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Биточки в овощном соусе	172.59	11.78	10.70	5.54	60/50
Каша пшеничная	170.69	10.92	5.40	54.72	100
Компот из сухофруктов	124.08	1.40	0.14	30.70	200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Свободное меню.					
Салат из моркови с яблоками	40.04	0.82	0.26	8.46	80
Салат из огурцов и помидоров	85.71	2.19	6.88	7.55	80
1 блюда					80
Свекольник	160.23	5.07	5.22	25.78	250
2 блюда					250
Биточки в овощном соусе	172.59	11.78	10.70	5.54	60/50
Азу	281.83	30.00	13.53	10.71	200
Голубцы	192.70	7.14	13.14	13.04	100
Каша молочная манная	200.14	6.66	7.02	30.52	200
Гарниры					
Каша пшеничная	170.69	10.92	5.40	54.72	150
Капуста тушеная	111.18	6.01	5.93	18.00	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1.34			200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Компот из сухофруктов	124.08	1.40	0.14	30.70	200
Сок грушевый	91.00	0.80	0.60	22.00	200
Ряженка	104.26	5.90	5.12	8.50	200
Буфетная продукция					
Булочка сдобная	330.78	7.99	9.61	54.76	80
Булочка с изюмом	287.28	7.21	3.83	52.83	80
Ватрушка с творогом	306.17	10.18	10.75	43.22	80
Пирожки с картофелем	213.11	5.00	8.28	29.54	75

ИП. Андреева Л.Л.



«Согласовано»
 ПГУЗПП *Ирина*

день 4.

Комплексный обед					
	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Плов из говядины	291.06	11.19	11.58	31.74	180
Чай с медом	171.94	6.74	0.68	35.20	200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Салаты					
Салат из картофеля с зеленым горошком	94.20	1.97	5.24	9.78	80
Хе из моркови	67	1.3	2	10.7	80
1 блюда					
Уха ростовская	186.35	19.18	5.07	11.23	250
2 блюда					
Плов из говядины	291.06	11.19	11.58	31.74	200
Птица, тушеная в соусе	190,8	10,3	9,1	16,8	100
Зразы	135.23	6.90	7.32	4.62	75
Оладьи с повидлом	117.81	3.29	4.03	18.08	50
Каша молочная кукурузная	229.88	6.48	8.14	31.58	200
Гарниры					
Перловый гарнир	161.28	4.59	0.60	31.80	150
Картофель запеченный	143.00	5.59	1.62	15.25	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1.34			200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Сок персиковый	104.02	1.24	0.38	25.46	200
Бифидок					200
Буфетная продукция					
Булочка с кунжутом	294.02	9.16	4.90	52.23	80
Булочка с маком	265,05	7,84	5,19	49,94	80
Булочка шоколадная	338.37	7.08	13.97	44.87	80
Самса с курицей	312.90	11.58	22.80	17.63	100

ИП. Андреева Л.Л.



«Согласовано»
ПГУЗПП

Handwritten signature

день 5.

Комплексный обед					
	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Котлета куриная	202.76	17.45	10.18	11.49	60/50
Рожки отварные	104.70	3.45	0.33	22.85	100
Чай с сахаром	86				200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Свободное меню.					
Салат из свеклы с сыром	188.56	2.41	7.58	9.62	100
Редька с маслом	32.02	1.68	0.07	6.34	1000
1 блюда					
Суп гороховый	168.78	9.57	6.95	19.82	250
2 блюда					
Котлета куриная	162.21	13.96	8.14	9.19	60/50
Рыба, запеченная с картофелем	214.00	10.70	6.85	17.65	100
Пельмени	266.87	11.60	18.75	25.85	100
Мясо с овощами	60.70	4.76	3.75	2.20	50/75
Каша молочная гречневая	313.20	12.38	7.92	49.36	200
Гарниры					
Рожки отварные	104.70	3.45	0.33	22.85	150
Ячневая каша	138.10	4.72	0.55	28.72	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1.34			200
Йогурт питьевой	184.84	5.62	4.70	29.70	200
Сок мультифрукт	91.40	0.90	0.00	23.06	200
Кофе с молоком	336	27,8	28,8	8,2	200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Буфетная продукция					
Булочка с корицей	335.70	4.50	9.45	51.79	80
Булочка с повидлом	306.28	6.82	6.29	50.77	80
Булочка с сахаром	294.79	7.41	5.90	48.88	80
Кекс	186.01	3.19	8.29	27.06	50
Пирожки с капустой	249.03	8.96	8.34	34.47	75

ИП.Андреева Л.Л.



«Согласовано»
 «Согласовано»
 ПГУЗПП

день 6

Комплексное меню					
	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Выход
Сосиска вареная	161.74	6.91	17.88	0.71	60/50
Гороховое пюре	184.26	13.54	1.64	39.09	100
Компот из сухофруктов	124.08	1.40	0.14	30.70	200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Свободное меню					
Салат из свеклы с огурцами	87.40	1.44	6.10	6.68	100
1 блюда					
Суп харчо	200.32	9.45	10.77	19.50	250
2 блюда					
Шницель	246.66	17.14	17.64	3.52	60
Сосиска вареная	161.74	6.91	17.88	0.71	60/50
Лагман	197.42	7.60	8.60	15.12	200
Оладьи картофельные	77.20	1.50	3.71	9.40	50
Каша молочная пшеничная	221.94	8.08	7.86	29.48	200
Гарниры					
Гороховое пюре	184.26	13.54	1.64	39.09	150
Спагетти	270.11	9.38	1.60	52.56	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	86				200
Кефир	118	5.8	6.4	8	200
Сок яблочный	80	0,8	0,8	19,6	200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Буфетная продукция					
Пицца детская	260.83	9.26	13.13	25.45	100
Плетенка с маком	290.30	8.34	4.57	53.08	90
Булочка с изюмом	287.28	7.21	3.83	52.83	90
Песочник	276.00	4.76	8.19	46.30	75
Булочка в шоколадной глазури	338.37	7.08	13.97	44.87	90

ИП.Андреева Л.Л.



«Согласовано»
ПГУЗПП

день 7.

Комплексный обед					
	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Манты с маслом	190,8	10,3	9,1	16,8	100/10
Чай с сахаром и лимоном	15.54	0.50	0.30	2.24	200
Салат из капусты с яблоками	38.50	1.07	2.02	2.25	30
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Салаты					
Салат из капусты с яблоками	128.32	3.58	6.75	7.49	100
Салат из моркови с сыром	187.00	3.90	16.40	6.10	100
1 блюда					
Борщ из свежей капусты	138	4.29	4.07	6.75	250
2 блюда					
Манты	190,8	10,3	9,1	16,8	50
Сердце, тушенное с овощами	108.00	18.00	4.00	0.00	100
Котлета из говядины	246.66	17.14	17.64	3.52	60
Вареники с творогом	205.88	10.26	4.55	31.44	100
Каша молочная манная	200.14	6.66	7.02	30.52	200
Гарниры					
Пшеничный гарнир	132.44	4.50	1.36	25.50	150
Капуста тушеная	111.18	6.01	5.93	18.00	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1.34			200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Чай с лимоном	15.54	0.50	0.30	2.24	200
Сок апельсиновый	120	1.4	0.2	26.4	200
Ряженка	104.26	5.90	5.12	8.50	200
Буфетная продукция					
Булочка с маком	294.79	7.41	5.90	48.88	80
Булочка с кунжутом	294.02	9.16	4.90	52.23	80
Кекс	186.01	3.19	8.29	27.06	50
Сосиска в тесте	282.2	16.11	16.83	37.69	100
Булочка в шоколаде	338.37	7.08	13.97	44.87	80

ИП. Андреева Л.Л.



«Согласовано»
ПГУЗПП

день 8.

Комплексный обед	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Биточки мясные	190,8	10,3	9,1	16,8	60/50
Картофельное пюре	155.58	3.13	7.94	18.13	100
Чай с медом	171.94	6.74	0.68	35.20	200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Свободное меню					
Салат из фасоли	180.09	5.72	8.97	17.68	100
Салат из репчатого лука	36,9	1,34	0	7,74	100
1 блюда					
Суп лапша домашняя	192.07	11.13	6.42	22.30	250
2 блюда					
Биточки мясные	190,8	10,3	9,1	16,8	60/50
Рыба жареная по-ленинградски	108.30	14.36	5.86	3.87	100
Птица запеченная	321.1	26.3	22.1	2.6	100
Каша молочная рисовая	104.18	2.70	2.89	17.91	200
Гарниры					
Ячневая каша	104.70	3.45	0.33	22.85	150
Картофельное пюре	155.58	3.13	7.94	18.13	150
Напитки					
Кофе с молоком (пакет)	336	27,8	28,8	8,2	200
Чай с сахаром и молоком	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Чай с медом	171.94	6.74	0.68	35.20	200
Сок яблочный	80	0,8	0,8	19,6	200
Йогурт	184.84	5.62	4.70	29.70	200
Буфетная продукция					
Булочка с посыпкой	306.00	8.20	4.50	57.00	80
Булочка с сахаром	294.79	7.41	5.90	48.88	80
Булочка с корицей	335.70	4.50	9.45	51.79	80
Гребешок с курицей	312.90	11.58	22.80	17.63	100
Пирожки с повидлом	249.50	4.78	5.23	50.88	75

ИП. Андреева Л.Л.



«Согласовано»
ПГУЗПП

Handwritten signature

день 9

Комплексный обед					
	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Тефтели	204.06	10.40	12.61	11.87	60/50
Каша пшеничная	135.00	4.50	0.69	25.50	100
Компот из сухофруктов	124.08	1.40	0.14	30.70	200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Свободное меню					
Салаты					
Салат из капусты	32	1	0	6	100
Салат из свежих помидоров	57	0,6	0,2	4,2	100
1 блюда					
Суп овощной	113.58	6.90	5.70	17.45	250
2 блюда					
Тефтели	204.06	10.40	12.61	11.87	60/50
Картофель запеченный с курицей	95.33	3.73	1.08	10.17	100
Голубцы	192.70	7.14	13.14	13.04	100
Гуляш из курицы	88.17	9.38	5.10	1.04	50/75
Каша молочная кукурузная	229.88	6.48	8.14	31.58	200
2 блюда					
Рис припущенный	209.70	5.93	4.65	23.25	150
Пшеничная каша	135.00	4.50	0.69	25.50	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1,34			200
Чай с молоком	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Компот из сухофруктов	124.08	1.40	0.14	30.70	200
Сок грушевый	91.00	0.80	0.60	22.00	200
Ряженка	104.26	5.90	5.12	8.50	200
Буфетная продукция					
Корж молочный	276.00	4.76	8.19	46.30	75
Булочка сдобная	330.78	7.99	9.61	54.76	80
Булочка с изюмом	287.28	7.21	3.83	52.83	80
Ватрушка картофельная с сыром	165.00	6.20	7.60	17.70	100
Пирожки с морковью	235.25	4.55	10.82	28.83	75

ИП. Андреева Л.Л.



«Согласовано»
ПГУЗПП *Жеңіс*

день 10.

Комплексный обед					
	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Котлеты куриные	202.76	17.45	10.18	11.49	60/50
Рожки отварные	104.70	3.45	0.33	22.85	100
Чай с сахаром	86				200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Свободное меню.					
Салаты					
Салат из картофеля с горошком	94.20	1.97	5.24	9.78	100
Салат из моркови с яблоком	40.04	0.82	0.26	8.46	100
1 блюда					
Суп гороховый	168.78	9.57	6.95	19.82	250
2 блюда					
Котлеты куриные	202.76	17.45	10.18	11.49	60/50
Гуляш из говядины	77.81	7.14	5.28	1.67	50/50
Биточки рыбные	112.34	10.66	6.62	5.87	60
Каша молочная геркулесовая	240.16	7.06	10.46	30.90	200
Гарниры					
Овощное рагу	115.57	4.33	5.43	18.42	150
Рожки отварные	104.70	3.45	0.33	22.85	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1,34			200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Бифидок	106.00	5.80	5.00	7.80	200
Сок яблочный	80	0,8	0,8	19,6	200
Кофе с молоком	336	27,8	28,8	8,2	200
Буфетная продукция					
Булочка с корицей	335.70	4.50	9.45	51.79	80
Булочка с повидлом	306.28	6.82	6.29	50.77	80
Булочка с сахаром	294.79	7.41	5.90	48.88	80
Корж молочный	276.00	4.76	8.19	46.30	75
Пирожки с капустой	249.03	8.96	8.34	34.47	75

ИП. Андреева Л.Л.



«Согласовано»
 ПГУЗПП *Желт*

день 11.

Комплексный обед	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Зразы	204.06	10.40	12.61	11.87	60/50
Гречневый гарнир	170.69	10.92	5.40	54.72	100
Чай фруктовый	244.08	0.04	0.00	82.40	200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Свободное меню					
Салаты					
Салат из свеклы с яблоками	95.00	0.80	3.80	17.00	100
Редька с маслом	32.02	1.68	0.07	6.34	100
1 блюда					
Рассольник	110.17	3.63	4.15	14.07	250
2 блюда					
Зразы	204.06	10.40	12.61	11.87	75/50
Поджарка	178.80	13.05	13.05	2.37	50/50
Домашнее жаркое	276.66	15.83	14.40	21.99	150
Сырники с изюмом	94.16	6.88	3.87	8.48	50
Каша молочная пшеничная	104.18	2.70	2.89	17.91	200
Гарниры					
Картофель запеченный	143.00	5.59	1.62	15.25	150
Гречневый гарнир	170.69	10.92	5.40	54.72	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1,34			200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Кисель фруктовый	244.08	0.04	0.00	82.40	200
Кефир	118	5.8	6.4	8	200
Сок яблочно-виноградный	80	0,8	0,8	19,6	200
Буфетная продукция					
Булочка сдобная	330.78	7.99	9.61	54.76	80
Булочка с корицей	335.70	4.50	9.45	51.79	80
Корж молочный	276.00	4.76	8.19	46.30	75
Булочка с сахаром	294.79	7.41	5.90	48.88	80
Пирожки с картофелем	213.11	5.00	8.28	29.54	75

ИП.Андреева Л.Л.



«Согласовано»
 ПГУЗПП *Л.Л. Андреева*

день 12.

Комплексный обед					
	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	выход
Сосиска вареная	161.74	6.91	17.88	0.71	60/50
Гороховое пюре	184.26	13.54	1.64	39.09	150
Компот из кураги	124.08	1.40	0.14	30.70	200
Хлеб	72.6	2.4	0.3	14.4	30
Свободное меню					
Салат из огурцов	188.56	2.41	7.58	9.62	100
1 блюда					
Суп с клецками	55.32	2.8	1.52	5.64	250
2 блюда					
Бефстроганов	134.69	9.54	9.47	2.63	50/50
Биточки с овощами	172.59	11.78	10.70	5.54	60/50
Каша молочная манная	200.14	6.66	7.02	30.52	200
Пельмени	266.87	11.60	18.75	25.85	100
Гарниры					
Гороховое пюре	184.26	13.54	1.64	39.09	150
Макароны отварные	104.70	3.45	0.33	22.85	150
Напитки					
Чай с сахаром пакетированный	8,6	1.34			200
Чай с молоком пакетированный	16.44	1,3	0.82	1.04	200
Сок апельсиновый	120	1.4	0.2	26.4	200
Йогурт	184.84	5.62	4.70	29.70	200
Буфетная продукция					
Кекс	186.01	3.19	8.29	27.06	50
Булочка дорожная	409.00	8.33	16.41	60.65	80
Булочка с кунжутом	294.02	9.16	4.90	52.23	80
Пицца детская	260.83	9.26	13.13	25.45	100
Булочка в шоколаде	338.37	7.08	13.97	44.87	80

ИП. Андреева Л.Л.

