

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

Бригадир в к. Сан. и
Питания

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 1									
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Тяжелая	Легкая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	6	20,18	160,2		1 013	
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6		891	
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4		1 046	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		686	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
Итого за Завтрак		525	19,13	18	72,99	536,6			
Обед									
	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7		1 039	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3		1 018	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3		1 242	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147	
Итого за Обед		705	27,61	50	127	971,4			
Итого за день		1 230	46,74	68	199,99	1508			

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Примем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1				День: вторник	
				Пищевые вещества				сперт- тическая количество	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак									
		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	7	31,68	225,6	235,05	
		Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
		Бутерброд с маслом сливочным	80	4,22	24	21,76	368	808	
		Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
		Итого за Завтрак	510	12,27	31	84,08	730		
Обед									
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	
		Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02	
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
		Итого за Обед	710	32,41	28	104,9	781,6		
		Итого за день	1 220	44,68	59	188,98	1511,6		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: среда			№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	200	6,73	9	28,79	221,4		850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7		450,19	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8		894,01	
Итого за Завтрак		500	16,85	15	98,03	553,7			
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровые	50	0,75	3	4,56	44,5		992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3		1 030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9		1 027,13	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6		998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6		705	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147	
	Итого за Обед	765	33,03	29	129,07	917,1			
Итого за день		1 265	49,88	44	227,1	1470,8			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: четверг			№ рецептуры
			Белки	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетическая ценность		
				Жиры					
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5		842	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		686	
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3		810	
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88		976	
Итого за Завтрак		560	13,4	12	66,83	519,7			
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5		1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	150,1		1 319,01	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1 126	
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147		995	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147	
	Итого за Обед	715	43,25	19	94,49	608,6			
Итого за день		1 275	56,65	31	161,32	1128,3			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013		
	Оладьи с топленым	70	2,67	3	6,21	71,9	1 330,23		
	чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01		
Итого за Завтрак		500	11,11	10	62,08	408,5			
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023		
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512		
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		705	28,52	19	97,1	705,3			
Итого за день									
		1 205	39,63	29	159,18	1113,8			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи			Неделя: 1		День: суббота			№ рецептуры	
					Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
Наименование блюда			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным			200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Печенье детское			60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Чай с лимоном			200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный			30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак				490	13,9	27	96,65	707,5	
Обед									
Суп Крестьянский с крупой, сметаной				210	2,13	5	14,52	114,8	1 058
Мясо кур отварное (для первых блюд)				5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Котлета Полтавская				90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
Соус томатный				20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
Макаронные изделия отварные с маслом				150	6,34	4	37,87	218,5	516
Чай с сахаром				200			16	63,8	1 188
Хлеб пшеничный				25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной				25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед				725	28,66	31	95,5	709,9	
Итого за день				1 215	42,56	58	192,15	1417,4	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	7	31,68	225,6
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
	Чай с сахаром	200			16	63,8
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
	Итого за завтрак	500	13,36	13	101,2	630,4
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за обед	700	32,9	19	124,27	811,3
Итого за день		1200	46,26	32	225,47	1441,7

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	196
	Чай с сахаром	200			16	63,8
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
Итого за завтрак		500	15,91	14	115,39	632,9
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за обед	705	23,2	22	108,23	722,3
Итого за день		1205	39,11	36	223,62	1355,2

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Слойка с творогом	90	6,61	12	54,13	353,7	739,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		510	15,94	21	112,62	716,9	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,6	6	11,49	104,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		705	31,01	48	63,51	749,7	
Итого за день		1 215	46,95	69	176,13	1466,6	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	12,03	11	43,75	308,6	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		525	14,54	11	83,71	520,9	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		715	28,48	32	104,02	798,2	
Итого за день		1 240	43,02	43	187,73	1319,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			операционная	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5	842	
	Кеос творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18	
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
Итого за Завтрак		490	16,01	13	80,16	665,4		
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,36	5	12,24	110	1 015	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
		705	30,18	41	104,84	831,8		
Итого за день		1 195	46,19	54	185	1497,2		
							(лист 12)	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	293,4	302	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
Итого за Завтрак		500	16,1	28	114,5	786,4		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516	
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	765	26	29	108,64	782,3		
	Итого за день	1 265	42,1	57	223,14	1568,7		
	Итого за период	14 730	543,77	580	2349,81	16798,4		
	Среднее значение за период	1 227,5	45,3	48,3	185,8	1399,9		

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____