

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утвержден директор
образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"

С. Ю. Козырева

Общественного питания
г. Саранск

8590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1		Пищевые вещества				№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Техническая ценность			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2		1013	
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6		891	
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4		1046	
	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		545	19,73	19	75,51	556,6			
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8		1039	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1052	
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3		1018	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3		1242	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
Итого за Обед		755	26,09	50	130,48	991,5			
Итого за день		1300	47,62	69	205,99	1548,1			

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1		Пищевые вещества				№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Техническая ценность			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,51	282		235,05	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1188	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,68	184		808	
	Хлеб пшеничный	40	3,24		18,52	96,8		894,01	
	Итого за Завтрак	530	12,38	21	86,01	626,6			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6		139	
	Бигочек куриный	90	16,74	18		191,7		1308,02	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1		516	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7		928	
Итого за Обед		790	34,66	31	116,77	858,5			
Итого за день		1320	47,04	52	202,78	1485,1			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры		
Завтрак									
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	250	8,41	11	35,99	276,8		850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5		450,18	
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8		894,01	
Итого за Завтрак		550	17,86	17	95,67	636,9			
Обед									
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровые	50	0,75	3	4,56	44,5		992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2		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	180	11,19	7	58,35	341,5		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		845	35,44	31	142,36	1001,9			
Итого за день		1 395	53,3	48	238,03	1598,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской						Неделя: 1		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Булочка с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810		
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976		
Итого за Завтрак		610	15,22	14	73,38	583,1			
Обед									
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	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	180	3,91	6	26,44	176,3	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	44,29	22	101,64	662,8			
Итого за день		1 405	59,51	36	175,02	1245,9			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Техническая ценность	№ рецептуры		
			Питательные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3	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		550	12,61	12	68,38	458,6			
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	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	190	4,32	7	44,46	264,5	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		785	29,62	21	106,34	775,9			
Итого за день		1 335	42,23	33	174,72	1234,5			

Лист 6

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1				День: суббота			
		Вес блюда	Питательные вещества			Питательная ценность	Техническая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883		
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05		
	Чай с лимоном	200	0,06		18,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01		
Итого за Завтрак		550	16,51	29	109,48	792,4			
Обед									
	Суп крестьянский с суповой, сметаной	250	2,54	6	17,23	136,7	1 358		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Потавская	60	14,78	19	1,58	164,5	1 330,04		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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		795	30,34	33	105,83	775,4			
Итого за день		1 345	46,85	62	215,31	1567,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2				День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры	Пищевые вещества			Тяжелая пища	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	282	7,03	9	39,61	282	235,05			
	Печенье детское	60	244,2	4,5	8	34	244,2	1 141,09			
	Чай с сахаром	200	83,8		16		83,8	1 188			
	Хлеб пшеничный	40	96,8	3,24		19,52	96,8	894,01			
Итого за Завтрак		550	686,8	14,77	15	109,13	686,8				
Обед											
	Икра кабачковая пром. производства	50	46,5	0,6	7	3,7	46,5	813			
	Суп-пюре из гороха	250	141,6	7,71	3	22,58	141,6	1 049			
	Гренки из пшеничного хлеба	10	40	1,3		7,81	40	943			
	Котлета Деревенская	90	199,9	14,89	12	8,5	199,9	1 027,13			
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	262,1	7,61	5	45,44	262,1	516			
	Морс ягодный	200	114,3	0,24		27,7	114,3	1 242			
	Хлеб пшеничный	25	60,5	2,03		12,2	60,5	894,01			
	Хлеб ржаной	25	64,8	2,13	1	12,13	64,8	1 147			
Итого за Обед		830	931,7	36,31	28	140,06	931,7				
Итого за день		1 380	1618,5	51,08	43	249,19	1618,5				

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Тяжелая пища	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	245	174
	Чай с сахаром	200			16	60,8	1188
	Маффин ванильный	80	8,28	9	58,88	346	450,05
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак							
		560	18,27	17	133,22	740	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,06	120,9	1175
	Мясо кур отварное (для пельменей)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1620
	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	1147
Итого за Обед							
		765	23,65	23	111	748,5	
Итого за день							
		1325	41,92	40	244,22	1488,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2					День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	240	7,21	9	30,27	240,3	1 013,04		
	Слойка с творогом	90	6,91	12	54,13	353,7	739,01		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
	Итого за Завтрак	560	17,03	22	116,45	743			
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237		
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	985		
	Копilot из курицы	200	0,16		4,52	20,2	932		
	Хлеб пшеничный	25	2,83		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
	Итого за Обед	785	34,27	54	70,23	836,8			
Итого за день		1 345	51,3	76	186,68	1579,8			

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	210	14,04	13	51,04	360	334		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный	25	2,83		12,2	60,5	894,01		
	Яблоки свежие	120	0,48		11,75	88	976		
	Итого за Завтрак	535	16,55	13	91	572,3			
Обед	Суп крестьянский с капустой, сметаной	250	2,84	6	17,28	136,7	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	0,42	1	1,16	11,1	1 126		
	Рис отваренный	180	4,32	7	44,46	264,5	512		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		27,62	128,6	705		
	Хлеб пшеничный	25	2,83		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		795	29,71	34	114,89	860,7			
Итого за день		1 330	46,26	47	205,89	1442			

(лист 10)

Район: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской			Неделя: 2		День: пятница			№ рецептуры
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842	
	Кефир творожный	60	6,21	6	24,16	239,5	450,18	
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	15,05	85,2	897	
Итого за Завтрак		540	18,61	16	86,12	741,4		
Обед								
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1015	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,94	11,8	1052	
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998	
	Чай с сахаром	200			16	83,8	1188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147	
Итого за Обед		785	33,15	43	117,63	916,3		
Итого за день		1325	51,76	59	205,75	1657,7		

(лист 12)

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской			Неделя: 2		День: суббота			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8	302	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188	
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1141,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
	Итого за Завтрак	550	18,26	30	125,48	859,6		
Обед	Икра кабачковая пром. производства	50	5,6	7	3,7	48,5	613	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,94	11,8	1052	
	Котлета Московская	90	12	10	19,36	162	1027,8	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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	1147	
	Итого за Обед	845	27,65	31	118,94	652,4		
	Итого за день	1395	45,91	61	244,42	1712,2		
	Итого за период	16210	585,18	626	2547,1	10276,9		
Среднее значение за период		1350,8	48,8	52,2	212,3	1523,1		

Составил: Билу Александр Васильевич

Утвердил: