

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О. Ю. Козырева

Инн 5679003709
ОГРН 1145679003709

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	г		
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	
	Хлеб ржаной.	525	19,13	18	72,99	536,6		
Итого за Завтрак								
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844	
	Суп с вермишелью	200	3,54	4	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	
	Хлеб ржаной.	706	29,22	52	127,03	971,6		
Итого за Обед		1 231	48,35	70	200,02	1508,2		
Итого за день								

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	г		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	6	31,68	195,6	235,05	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Булочка школьная	60	0,05		13,54	53,3	1 312	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
	Хлеб ржаной.	500	8,91	6	80,74	409,5		
	Хлеб ржаной.							
Итого за Завтрак					0,01	0,1	1 813	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02	
	Соус томатный	20	0,12	4	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	
	Хлеб ржаной.	711	32,41	31	109,32	781,7		
Итого за Обед		1 211	41,32	37	190,06	1191,2		
Итого за день								

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1	День: среда			Энергетическая	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	40	2,11	12	10,88	184	808
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный.	500	12,75	22	78,07	588,2	
Итого за Завтрак							
Обед		1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Чеснок	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Рассольник ленинградский со сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Котлета Деревенская	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,68		27,62	128,6	705
	Напиток из плодов шиповника	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	716	32,29	29	124,54	872,8	
Итого за Обед		1 216	45,04	51	202,61	1461	
Итого за день							

День: четверг

(лист 4)

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1	День: четверг			Энергетическая	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	0,06		15,16	59,9	686
	Чай с лимоном	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Бутерброд с сыром	110	0,44		10,78	80,7	976
	Яблоки свежие	550	13,36	12	65,85	512,4	
Итого за Завтрак							
Обед		1			0,01	0,1	1 813
	Лук репчатый (порциями)	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	90	33,04	6	19,99	150,1	1 319,01
	Шницель из мяса птицы	150	3,26	5	22,03	147	995
	Пюре картофельное	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	701	43,53	18	95,78	609,7	
	Итого за Обед	1 251	56,89	30	161,63	1122,1	
Итого за день							

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1		День: пятница			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		200	6,01	7	25,23	200,2		1 013
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	70	2,67	3	6,21	71,9		1 330,23
	Оладьи с топпингом	200			16	63,8		1 188
	Чай с сахаром	20	1,62		9,76	48,4		894,01
	Хлеб пшеничный.							
Итого за Завтрак		490	10,3	10	57,2	384,3		
Обед		1	0,01		0,03	0,2		1 844
	Чеснок	200	1,52	5	7,31	106		124
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	100	17,33	5	3,59	132,2		1 296
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	150	3,6	6	37,05	220,4		512
	Рис припущенный	200	0,11		23,88	99,1		912
	Компот из свежих яблок	25	2,68	1	20,83	71		897
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147
	Хлеб ржаной.	706	28,53	19	104,86	705,5		
Итого за Обед		1 196	38,83	29	162,06	1089,8		
Итого за день								

(лист 6)

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 1	День: суббота			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						242,6	883
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	332,4	1 141,05
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	59,9	686
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52		
Итого за Завтрак		500	14,71	27	101,53	731,7	
Обед		1			0,01	0,1	1 813
	Лук репчатый (порциями)	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
	Котлета Полтавская	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	716	28,56	34	94,81	704,5	
Итого за Обед		1 216	43,27	61	196,34	1436,2	
Итого за день							

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2			День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	5,62	6	31,68	195,6	235,05
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Печенье детское	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный.	500	13,36	12	101,2	600,4	
Итого за Завтрак					0,03	0,2	1 844
Обед	Чеснок	1	0,01				
		200	6,17	2	18,06	113,3	1 049
	Суп-пюре из гороха	10	1,3		7,81	40	943
	Гренки из пшеничного хлеба	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Котлета Деревенская	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Морс ягодный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	701	32,91	19	124,3	811,5	
	Итого за Обед				225,5	1411,9	
Итого за день		1 201	46,27	31	225,5	1411,9	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2			День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	7,2	8	33,6	240	823
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	80	9,36	9	318,22	560	677,25
	Плюшка Московская®	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб пшеничный	500	18,7	18	384,48	920,6	
Итого за Завтрак					0,01	0,1	1 813
Обед	Лук репчатый (порциями)	1					
		200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
	Рассольник домашний со сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020
	Плов с мясом птицы	200	0,35		24,36	101,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	706	23,2	22	108,24	722,4	
Итого за Обед					492,72	1643	
Итого за день		1 206	41,9	40	492,72	1643	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской							
			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	7,91	9	34,97	266,9	883
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		500	14,3	23	95,17	628,3	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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
	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	706	30,86	48	75,02	793,5	
Итого за день		1 206	45,16	71	170,19	1421,8	

(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	№ 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	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		515	14,5	11	82,73	513,6	
Обед							
	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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	4,41	191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Непиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		706	27,64	35	103,57	773,2	
Итого за день		1 221	42,14	46	186,3	1286,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: пятница			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		220	8,01	8	28,82	278,9	842	
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046	
	Бутерброд с повидлом	200	0,09		15,16	79,8	483	
	Чай с лимоном	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
	Хлеб пшеничный.	500	13,49	9	85,69	558,9		
Итого за Завтрак								
Обед		1	0,01		0,03	0,2	1 844	
	Чеснок	200	4,38	5	12,24	110	1 015	
	Суп-лапша на курином бульоне	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06	
	Гуляш из мяса свинины	150	9,32	6	48,62	284,6	998	
	Каша гречневая рассыпчатая	200			16	63,8	1 188	
	Чай с сахаром	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Хлеб ржаной.	706	30,19	41	104,87	832		
Итого за Обед								
Итого за день		1 206	43,68	50	190,56	1390,9		

(лист 12)

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2			День: суббота		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		200	8,64	9	43,92	293,4	302	
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200			16	63,8	1 188	
	Чай с сахаром	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05	
	Печенье детское							
		40	3,24		19,52	96,8	894,01	
	Хлеб пшеничный.	500	16,1	28	114,5	786,4		
Итого за Завтрак								
Обед		50	0,6	7	3,7	48,5	813	
	Икра кабачковая пром.производства	1			0,01	0,1	1 813	
	Лук репчатый (порциями)	200	1,52	5	7,31	106	124	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной							
		5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	90	12	10	10,35	162	1 027,6	
	Котлета Московская	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126	
	Соус томатный	150	6,34	4	37,87	218,5	516	
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,11		23,88	99,1	912	
	Компот из свежих яблок	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
Хлеб ржаной.	756	25,16	32	103,78	757,3			
Итого за Обед	1 256	41,26	60	218,28	1543,7			
Итого за день	14 617	534,11	576	2596,27	16506,6			
Итого за период	1 218,1	44,5	48	216,4	1375,6			
Среднее значение за период								

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____