

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"



Козырева О.Ю.

Примерное двухнедельное меню горячего питания для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	3,5	6,6	10,94	84,8	1 046
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	180	9,02	9,4	39,54	275,4	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		560	15,53	16	89,85	549,1
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		715	23,13	37	113,48	920,7
<b>Итого за день</b>		1 275	38,66	53	203,33	1469,8	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	29,67	27	63,46	632,7
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная Сливочная	90	12	10		162	1 027,16
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		715	29,02	23	103,86	777,1	
<b>Итого за день</b>		1 215	58,69	50	167,32	1409,8	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	240	8,97	6	32,54	225,5	852
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	510	15,67	8	77,36	466,2	
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 022
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	700	30,37	31	104,8	812,3	
<b>Итого за день</b>	1 210	46,04	39	182,16	1278,5		

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	27,25	27	91,92	671,1	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Шницель рубленый мясной	90	17,36	14	2,02	135,7	1 027,03
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	695	27,74	26	79,25	603	
<b>Итого за день</b>	1 195	54,99	53	171,17	1274,1		

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
<b>Итого за Завтрак</b>		580	22,5	19	101,38	593,2	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Биточек куриный	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		755	35,48	31	119,16	851,1	
<b>Итого за день</b>		1 335	57,98	50	220,54	1444,3	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: суббота

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,09	15	96,07	734,4	
<b>Обед</b>							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	18,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10	6	162	1 027,15
	Капуста тушеная	150	3,59	7	29,24	128	999
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		735	28,29	24	101,03	671,6	
<b>Итого за день</b>		1 235	46,38	39	197,1	1406	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,25	13	79,81	510,6
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	12,7	2,98	122,7	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		705	33,66	23,7	111,04	746,2
<b>Итого за день</b>		1 205	47,91	29	190,85	1256,8	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,61	4	20,69	222,2	895
	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	11,64	13	67,91	552,9
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1	1 025
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		700	23,88	39	90,44	816,5
<b>Итого за день</b>		1 210	35,52	52	158,35	1369,4	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское (конд изд)	70	5,25	7	36,63	284,9	1 141
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,53	14	122,38	671,7	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	0,94	5	5,46	69,7	1 112
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2,9	15,91	101,7	1 017,01
	**Гуляш из курицы	90	16,94	10	5,93	229,8	1 024
	Пюре картофельное	150	3,29	5,5	22,09	147,7	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		740	28,67	24,4	95,14	764,8	
<b>Итого за день</b>		1 240	44,2	38,4	217,52	1436,5	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	230	9,75	9	50,52	351,9	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,97	15	95,42	621,9	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	**Плов со свининой	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		700	24,72	34	120,12	943,1	
<b>Итого за день</b>		1 200	39,69	49	215,54	1565	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976	
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	11,25	5	77,65	462,9	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2	1 113	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907	
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901	
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
	<b>Итого за Обед</b>		715	24,8	24	108,72	768,5	
	<b>Итого за день</b>		1 265	36,05	29	186,37	1231,4	

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Котлета Домашняя	70	9,33	8		126	1 027
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Бисквит яблочный	80	4,02	6	22,23	139,3	678,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		540	21,09	20	84,61	609,7
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		765	29,46	31	105,52	858,4
<b>Итого за день</b>		1 305	50,55	51	190,13	1468,1	
<b>Итого за период</b>		14 890	537,37	519	2277,38	16609,7	
<b>Среднее значение за период</b>		1 240,8	44,8	43,3	189,8	1384,1	

Составил  Ордин Владислав ВлУтвердил 

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923305

Владелец Харланов Игорь Анатольевич

Действителен с 30.01.2024 по 29.01.2025