

Согласовано:  
 МБОУ ПМО СО СОШ №14"  
 Харланов И.А.  
 МБОУ ПМО СО  
 «СОШ №14»

Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 О.Ю.Козырева

### Меню приготавливаемых блюд

| Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб. |                                                   | Неделя: 1 |                  |      |          | День: понедельник       |             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                       |                                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                               | Бутерброд с маслом сливочным                      | 30        | 1,58             | 8    | 10,41    | 118,5                   | 808         |
|                                       | Каша пшенинная молочная вязкая с маслом сливочным | 190       | 13,1             | 14   | 40,62    | 341,1                   | 302         |
|                                       | Чай с сахаром                                     | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                                       | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|                                       | Яблоки свежие                                     | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7                    | 976         |
|                                       | Итого за Завтрак                                  | 560       | 18,33            | 23   | 88,83    | 685,4                   |             |
| Обед                                  | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 40        | 0,6              | 2    | 3,65     | 35,6                    | 992         |
|                                       | Суп с вермишелью                                  | 250       | 2,42             | 2    | 17,43    | 100,8                   | 1 039       |
|                                       | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                                       | Гуляш из мяса свинины                             | 100       | 11,2             | 28   | 3,86     | 240,2                   | 437,06      |
|                                       | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150       | 7,56             | 10   | 39,85    | 240,8                   | 998         |
|                                       | Компот из смеси сухофруктов                       | 200       | 0,35             |      | 25,36    | 119,7                   | 928         |
|                                       | Хлеб пшеничный из муки 1с                         | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894         |
|                                       | Хлеб ржаной.                                      | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
|                                       | Итого за Обед                                     | 825       | 29,88            | 45   | 127,34   | 947,6                   |             |
| Итого за день                         |                                                   | 1 385     | 48,21            | 68   | 216,17   | 1633                    |             |

Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб.

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                        |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Бутерброд с повидлом                   | 40        | 2,18             | 1    | 15,47    | 103,4                   | 1 046       |
|                  | Макаронные изделия отварные с сыром    | 210       | 11,7             | 9    | 48,32    | 326,3                   | 1 003       |
|                  | Чай с лимоном                          | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                        | 480       | 17,15            | 11   | 95       | 574,8                   |             |
| Обед             | Помидоры свежие                        | 20        | 0,22             |      | 0,76     | 4,8                     | 1 038       |
|                  | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250       | 3,79             | 7    | 17,34    | 147,5                   | 1 021       |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)    | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Биточек куриный                        | 90        | 14,77            | 19   |          | 164,6                   | 1 308,02    |
|                  | Соус красный основной                  | 20        | 0,14             | 1    | 1,5      | 15,7                    | 901         |
|                  | Рис припущенный                        | 150       | 3,05             | 3    | 25,01    | 225,5                   | 512         |
|                  | Компот из ягод                         | 200       | 0,15             |      | 19,06    | 78,4                    | 917,02      |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с              | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894         |
|                  | Хлеб ржаной.                           | 20        | 1,7              | 1    | 8,5      | 51,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                        | 805       | 29,02            | 33   | 96,61    | 821,1                   |             |
| Итого за день    |                                        | 1 285     | 46,17            | 44   | 191,61   | 1395,9                  |             |

Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб.

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Сырники                                                  | 65        | 4,55             | 4    | 9,91     | 97,9                    | 1 066,01    |
|               | Молоко сгущенное                                         | 20        | 1,58             | 2    | 9,55     | 64,2                    | 902         |
|               | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 190       | 5,75             | 8    | 27,09    | 209,3                   | 846         |
|               | Чай с сахаром                                            | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|               | Хлеб пшеничный                                           | 40        | 4,28             | 2    | 21,4     | 113,6                   | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                         | 515       | 16,16            | 16   | 78,92    | 544,9                   |             |
| Обед          | Огурцы свежие порционно                                  | 20        | 0,16             |      | 0,56     | 3                       | 836         |
|               | Суп-пюре из гороха                                       | 250       | 7,71             | 3    | 22,58    | 141,6                   | 1 049       |
|               | Гренки из пшеничного хлеба                               | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         |
|               | Котлета куриная Особая                                   | 90        | 12               | 10   | 7,2      | 162                     | 1 027,16    |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом                     | 150       | 6,47             | 3    | 38,71    | 212,7                   | 516         |
|               | Соус томатный                                            | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|               | Напиток из плодов шиповника                              | 200       | 0,68             |      | 25,63    | 120,6                   | 705         |
|               | Хлеб пшеничный из муки 1с                                | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894         |
|               | Хлеб ржаной.                                             | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
|               | Итого за Обед                                            | 820       | 35,04            | 19   | 140,8    | 889,7                   |             |
| Итого за день |                                                          | 1 335     | 51,2             | 35   | 219,72   | 1434,6                  |             |

Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб.

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Маффин ванильный                                               | 40        | 5,48             | 4    | 6,36     | 103                     | 806,13      |
|               | Каша рисовая молочная вязкая с маслом                          | 190       | 2,99             | 4    | 36,95    | 196,9                   | 874         |
|               | Чай с лимоном                                                  | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|               | Хлеб пшеничный                                                 | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                               | 460       | 11,74            | 9    | 74,52    | 445                     |             |
| Обед          | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 40        | 0,7              | 2    | 3,96     | 37,7                    | 818         |
|               | Рассольник домашний со сметаной                                | 200       | 1,91             | 5    | 12,79    | 92,4                    | 1 175       |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)                            | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Фрикасе из мяса птицы со сметанным                             | 100       | 18,27            | 5    | 3,31     | 136,3                   | 1 296,01    |
|               | Пюре картофельное                                              | 150       | 3,3              | 8    | 27,01    | 211,3                   | 995         |
|               | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200       | 0,35             |      | 25,36    | 119,7                   | 928         |
|               | Хлеб пшеничный из муки 1с                                      | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894         |
|               | Хлеб ржаной.                                                   | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                    | 1 147       |
| Итого за Обед |                                                                | 775       | 32,28            | 23   | 109,62   | 807,9                   |             |
| Итого за день |                                                                | 1 235     | 44,02            | 32   | 184,14   | 1252,9                  |             |



| Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб. |                                          |           | Неделя: 1        |      |          | День: пятница              |                |
|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
| Прием пищи                            | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                                       |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак                               | Блинчики                                 | 50        | 2,75             | 3    | 17,75    | 107,9                      | 1 330,01       |
|                                       | Повидло                                  | 20        | 0,08             |      | 13       | 50                         | 1 142          |
|                                       | Каша гречневая молочная с маслом         | 190       | 4,81             | 8    | 17,93    | 228                        | 823            |
|                                       | Чай ягодный                              | 200       | 0,1              |      | 16       | 60,2                       | 971            |
|                                       | Хлеб пшеничный                           | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                       | 897            |
|                                       | Итого за Завтрак                         | 490       | 10,95            | 12   | 80,73    | 531,3                      |                |
| Обед                                  | Огурцы соленные                          | 30        | 0,24             |      | 0,51     | 3,9                        | 1 006          |
|                                       | Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной | 250       | 4,1              | 7    | 18,43    | 153,8                      | 1 018          |
|                                       | Мясо кур отварное (для первых блюд)      | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                       | 1 052          |
|                                       | Плов со свиной                           | 220       | 14,04            | 26   | 51,61    | 516,6                      | 1 018          |
|                                       | Компот из свежих яблок                   | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                       | 912            |
|                                       | Хлеб пшеничный из муки 1с                | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                        | 894            |
|                                       | Хлеб ржаной.                             | 30        | 2,55             | 1    | 12,75    | 77,7                       | 1 147          |
| Итого за Обед                         |                                          | 785       | 26,29            | 36   | 131,62   | 983,9                      |                |
| Итого за день                         |                                          | 1 275     | 37,24            | 48   | 212,35   | 1515,2                     |                |

Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб.

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Бутерброд с повидлом                 | 30        | 1,63             | 1    | 11,6     | 77,6                    | 1 046       |
|                  | Каша кукурузная молочная с маслом    | 230       | 6,23             | 7    | 38,91    | 225,4                   | 174         |
|                  | Чай с лимоном                        | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                      | 490       | 11,13            | 9    | 81,72    | 448,1                   |             |
| Обед             |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Огурцы свежие порционно              | 20        | 0,16             |      | 0,56     | 3                       | 836         |
|                  | 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       |
|                  | Жаркое по-домашнему со свиной        | 230       | 15,21            | 28   | 26,16    | 417,3                   | 893,07      |
|                  | Компот из ягод                       | 200       | 0,15             |      | 19,06    | 78,4                    | 917,02      |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с            | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894         |
|                  | Хлеб ржаной                          | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 80,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                      | 785       | 25,97            | 37   | 102,57   | 851,4                   |             |
| Итого за день    |                                      | 1 275     | 37,1             | 46   | 184,29   | 1299,5                  |             |

Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб.

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак          |                                                   |           |                  |      |          |                            |                |
|                  | Маффин ванильный                                  | 40        | 5,48             | 4    | 6,36     | 103                        | 806,13         |
|                  | Каша пшеничная молочная с маслом                  | 200       | 9,63             | 8    | 32,03    | 238                        | 851            |
|                  | Чай с сахаром                                     | 200       |                  |      | 16       | 63,8                       | 1 188          |
|                  | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                       | 897            |
| Итого за Завтрак |                                                   | 470       | 18,32            | 13   | 70,44    | 490                        |                |
| Обед             |                                                   |           |                  |      |          |                            |                |
|                  | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 50        | 0,75             | 3    | 4,56     | 44,5                       | 992            |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                       | 250       | 5,88             | 6    | 21,48    | 166,6                      | 139            |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)               | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                       | 1 052          |
|                  | Гуляш из мяса свинины                             | 100       | 11,2             | 28   | 3,86     | 240,2                      | 437,06         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150       | 7,56             | 10   | 39,85    | 240,8                      | 998            |
|                  | Напиток из плодов шиповника                       | 200       | 0,68             |      | 25,63    | 120,6                      | 705            |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с                         | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                        | 894            |
|                  | Хлеб ржаной                                       | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 80,7                       | 1 148          |
| Итого за Обед    |                                                   | 835       | 33,82            | 50   | 134,37   | 1026,2                     |                |
| Итого за день    |                                                   | 1 305     | 52,14            | 63   | 204,81   | 1516,2                     |                |

Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб.

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Сырники с яблоком                               | 65        | 7,15             | 7    | 12,94    | 146,9                   | 1 066,02    |
|               | Повидло                                         | 20        | 0,08             |      | 13       | 50                      | 1 142       |
|               | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 190       | 6,83             | 6    | 34       | 230,5                   | 883         |
|               | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                | 505       | 17,27            | 14   | 86,96    | 572,5                   |             |
| Обед          | Огурцы свежие порционно                         | 20        | 0,16             |      | 0,56     | 3                       | 836         |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 250       | 1,9              | 6    | 9,14     | 121,5                   | 124         |
|               | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|               | Птица, тушенная в соусе красном с овощами       | 100       | 18,73            | 23   | 9,34     | 231,4                   | 1 022       |
|               | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150       | 6,47             | 3    | 38,71    | 212,7                   | 516         |
|               | Компот из свежих плодов                         | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 390         |
|               | Хлеб пшеничный из муки 1с                       | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894         |
|               | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 80,7                    | 1 148       |
|               | Итого за Обед                                   | 805       | 35,17            | 35   | 120,62   | 881,2                   |             |
| Итого за день |                                                 | 1 310     | 52,44            | 49   | 207,58   | 1453,7                  |             |



Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб.

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Блинчики                                                 | 50        | 2,75             | 3    | 17,75    | 107,9                   | 1 330,01    |
|                  | Повидло                                                  | 20        | 0,08             |      | 13       | 50                      | 1 142       |
|                  | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 190       | 5,75             | 8    | 27,09    | 209,3                   | 846         |
|                  | Чай с сахаром                                            | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный                                           | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                                          | 490       | 11,79            | 12   | 84,86    | 512,3                   |             |
| Обед             | Салат из отварного картофеля, св огурцов и               | 50        | 0,7              | 5    | 4,74     | 70,1                    | 16          |
|                  | Суп Крестьянский с крупой, сметаной                      | 250       | 2,97             | 7    | 16,43    | 137                     | 1 058       |
|                  | Мясо кур отварное (для первых блюд)                      | 5         | 1,15             | 1    | 0,04     | 11,8                    | 1 052       |
|                  | Плов с мясом птицы                                       | 230       | 21,4             | 26   | 44,49    | 436,7                   | 1 020       |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                              | 200       | 0,35             |      | 25,36    | 119,7                   | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный из муки 1с                                | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894         |
|                  | Хлеб ржаной                                              | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 53,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                          | 805       | 32,32            | 41   | 125,16   | 950,1                   |             |
| Итого за день    |                                                          | 1 295     | 44,11            | 53   | 210,02   | 1462,4                  |             |

Рацион: ДОЛ Юность Полевской 300 руб.

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                 | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Бутерброд с маслом сливочным и сыром            | 40        | 4,68             | 6    | 12,11    | 116,1                   | 3           |
|                            | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 190       | 4,25             | 4    | 33,32    | 188,4                   | 842         |
|                            | Чай с лимоном                                   | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                            | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|                            | Яблоки свежие                                   | 110       | 0,44             |      | 10,78    | 80,7                    | 976         |
|                            | Итого за Завтрак                                | 570       | 12,64            | 11   | 87,42    | 530,3                   |             |
| Обед                       | Салат Полянка                                   | 50        | 0,54             | 5    | 1,28     | 54,4                    | 1 096,01    |
|                            | Суп-пюре овощной                                | 200       | 2,02             | 4    | 12,62    | 118                     | 1 016       |
|                            | Гренки из пшеничного хлеба                      | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 40                      | 943         |
|                            | Биточек куриный                                 | 90        | 14,77            | 19   |          | 164,6                   | 1 308,02    |
|                            | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150       | 6,47             | 3    | 38,71    | 212,7                   | 516         |
|                            | Соус томатный                                   | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|                            | Компот из свежих яблок                          | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|                            | Хлеб пшеничный из муки 1с                       | 50        | 4,05             | 1    | 24,4     | 121                     | 894         |
|                            | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 80,7                    | 1 148       |
|                            | Итого за Обед                                   | 800       | 31,98            | 34   | 124,41   | 901,6                   |             |
| Итого за день              |                                                 | 1 370     | 44,62            | 45   | 211,83   | 1431,9                  |             |
| Итого за период            |                                                 | 13 070    | 457,25           | 483  | 2042,52  | 14395,3                 |             |
| Среднее значение за период |                                                 | 1 307     | 45,7             | 48,3 | 204,3    | 1439,5                  |             |

Составил Васильевич

Утвердил