

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
	Итого за Завтрак		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
	Итого за Обед		715	23,13	37	113,48	920,7
Итого за день		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
	Итого за Завтрак		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
Итого за Обед		715	29,02	23	103,86	777,1	
Итого за день		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
	Итого за Завтрак	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
	Итого за Обед	700	30,37	31	104,8	812,3	
Итого за день	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
	Итого за Завтрак	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
	Итого за Обед	695	27,74	26	79,25	603	
Итого за день	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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		580	22,5	19	101,38	593,2	
Обед							
	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
Итого за Обед		755	35,48	31	119,16	851,1	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	18,09	15	96,07	734,4	
Обед							
	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
Итого за Обед		735	28,29	24	101,03	671,6	
Итого за день		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
	Итого за Завтрак		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
	Итого за Обед		705	33,66	23,7	111,04	746,2
Итого за день		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
	Итого за Завтрак		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
	Итого за Обед		700	23,88	39	90,44	816,5
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	15,53	14	122,38	671,7	
Обед							
	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
Итого за Обед		740	28,67	24,4	95,14	764,8	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	14,97	15	95,42	621,9	
Обед							
	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
Итого за Обед		700	24,72	34	120,12	943,1	
Итого за день		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	
	Итого за Завтрак		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	
	Итого за Обед		715	24,8	24	108,72	768,5	
	Итого за день		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	
	Итого за Завтрак		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	
	Итого за Обед		765	29,46	31	105,52	858,4	
	Итого за день		1 305	50,55	51	190,13	1468,1	
Итого за период		14 890	537,37	519	2277,38	16609,7		
Среднее значение за период		1 240,8	44,8	43,3	189,8	1384,1		

Составил

Ордин Владислав Вл

Утвердил