

Согласованно:

Директор



Пророк СВ

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1-2 СМЕНА)
2023-2024 ГОД, Г.ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Завтрак		565	29,95	23	107,56	761,5	
Обед							
	Салат Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Обед		870	30,85	27	150,9	957,8	
Итого за день		1 435	60,8	50	258,46	1719,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Фрукт (банан)	200	3	1	42	192	974
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		750	28,13	28	123,1	763,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе сметанным	100	12,66	10	11,12	195,5	471,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		905	30,3	25	130,61	892,9	
Итого за день		1 655	58,43	53	253,71	1656,1	

Рацион: Первоуральск ШУ 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		625	40,57	26	102,85	936,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	32,98	23	120,66	860,1	
Итого за день		1 505	73,55	49	223,51	1796,2	

Рацион: Первоуральск ШУ, 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Фрукт (мандарин)	150	1,2		11,25	57	975
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		645	34,25	32	79,28	753,9	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	18,13	195,4	960
	Суфле из рыбы	100	18,47	4	7,74	147,6	1 069
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	35,2	29	116,58	893,4	
Итого за день		1 530	69,45	61	195,86	1647,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	1 054
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Манник	80	5,35	6	49,33	276,2	1 182
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		620	31,92	27	155,73	1023,6	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437,08
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Обед		905	34,7	25	119,64	821,5	
Итого за день		1 525	66,62	52	275,37	1845,1	

Рацион: Первоуральск ШУ, 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	300	4,72	7	58,34	310,9	874
	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810
	Фрукт (банан)	200	3	1	42	192	974
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		800	20,21	15	165,49	884,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024,01
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	250	12,51	7	18,51	192,2	181
	Бефстроганов (из говядины)	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Обед		920	42,28	61	146,29	1313,5	
Итого за день		1 720	62,49	76	311,78	2197,9	

• Рацион: Первоуральск ШУ 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 2

• День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,2	4	26,48	146,5	815
	Плов с мясом птицы	230	17,81	10	44,66	337,3	1 075
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		685	25,17	16	126,08	751,6	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе сметанным	100	12,66	10	11,12	195,5	471,01
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		935	28,16	24	138,57	917	
Итого за день		1 620	53,33	40	264,65	1668,6	

Рацион: Первоуральск ШУ, 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Фрукт (мандарин)	150	1,2		11,25	57	975
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		710	34,07	31	131,61	920,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,89	22	29,11	403,2	1 100
	Манник	80	5,35	6	49,33	276,2	1 182
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	30,31	40	147,24	1121	
Итого за день		1 595	64,38	71	278,85	2041,7	

Рацион; Первоуральск ШУ 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	100	13	6	3,88	135,4	1 227
	Пюре картофельное	200	4,39	7	29,45	196,9	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		555	22,1	14	77,66	548,1	
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	812
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437,08
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	29,79	35	116,03	908,9	
Итого за день		1 440	51,89	49	193,69	1457	

Рацион: Первоуральск ШУ 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	200	22,09	17	30,57	364,9	1 297
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		625	32,7	25	101,5	827	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		945	38,13	52	165,43	1295,4	
Итого за день		1 570	70,83	77	266,93	2122,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 12 лет и старше комплекс 227.60 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	200	9,31	13	34,51	292,2	1 133,01
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		635	16,35	21	101,86	673,3	
Обед							
	Салат Здоровье	100	1,25	5	18,37	133,8	992
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Жаркое по-домашнему	250	15,19	35	31,01	497,9	1 025
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		890	29,31	50	141,6	1176,9	
Итого за день		1 525	45,66	71	243,46	1850,2	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (пшено,рис) молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,2	4	26,48	146,5	815
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Фрукт (банан)	200	3	1	42	192	974
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		750	18,65	16	159,27	922	
Обед							
	Салат из свеклы	100	1,48	4	8,65	79,9	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		945	36,09	35	135,72	1051	
Итого за день		1 695	54,74	51	294,99	1973	
Итого за период		18 815	732,17	700	3061,26	21974,8	
Среднее значение за период		1 567,9	61	58,3	255,1	1831,2	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна