

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 7 ДО 11 ЛЕТ (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 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек мясной рубленый	90	14	12	14,39	219,1	827
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,56	7	44,59	272,9	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		525	26,89	21	98,09	689	
Обед							
	Салат Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	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 ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		725	25,33	22	125,69	795,6	
Итого за день		1 250	52,22	43	223,78	1484,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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		710	25,79	25	117,14	714,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикадельки мясные, тушеные в соусе сметанным	100	12,66	10	11,12	195,5	471,01
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,56	7	44,59	272,9	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	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		780	27,66	23	113,23	789,4	
Итого за день		1 490	53,45	48	230,37	1503,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		570	32,68	22	92,43	805,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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		750	28,84	19	105,38	735,2	
Итого за день		1 320	61,52	41	197,81	1540,7	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: четверг

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Фрукт (мандарин)	150	1,2		11,25	57	975
	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		590	28,74	26	75,92	663,3	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	132,9	1 069
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	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		750	30,25	23	99,92	748,1	
Итого за день		1 340	58,99	49	175,84	1411,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054
	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
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		590	30,03	25	151,5	979,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	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
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437,08
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		750	29,33	24	88,89	657,3	
Итого за день		1 340	59,36	49	240,39	1636,7	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 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	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	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		740	17,76	12	150,3	793,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	1,28	4	8,07	75,1	1 024,01
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	200	10,01	6	14,81	153,8	181
	Бефстроганов (из говядины)	90	11,29	34	5,38	368,8	1 050,01
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,56	7	44,59	272,9	998
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед		805	36,29	55	129,66	1155	
Итого за день		1 545	54,05	67	279,96	1948,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	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		640	22	13	112,53	666,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Фрикадельки мясные, тушенные 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	150	5,92	5	35,96	220,4	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		810	25,72	22	119,83	812,6	
Итого за день		1 450	47,72	35	232,36	1478,8	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Фрукт (мандарин)	150	1,2		11,25	57	975
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		670	30,78	28	123,13	851	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Запеканка картофельная с мясом.	180	14,3	20	26,2	362,9	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		770	27,09	35	134,17	1001	
Итого за день		1 440	57,87	63	257,3	1852	

Рацион: Певроуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 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	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	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		500	20,6	12	67,86	486,8	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437,08
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	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	1 147
Итого за Обед		760	27,15	32	98,16	776,8	
Итого за день		1 260	47,75	44	166,02	1263,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 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	150	16,57	12	22,93	273,7	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		570	26,78	20	91,42	723,7	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,56	7	44,59	272,9	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		810	33,4	44	149,21	1139,9	
Итого за день		1 380	60,18	64	240,63	1863,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 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	170	7,92	11	29,34	248,4	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		600	14,56	19	94,25	617,4	
Обед							
	Салат Здоровье	60	0,75	3	11,02	80,3	992
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Жаркое по-домашнему	240	14,58	33	29,76	478	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		790	27,09	45	129,85	1071,9	
Итого за день		1 390	41,65	64	224,1	1689,3	

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 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	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	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		690	17,13	14	144,4	839,1	
Обед							
	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		790	31,07	29	114,75	886,9	
Итого за день		1 480	48,2	43	259,15	1726	
Итого за период		16 685	642,96	610	2727,71	19398,9	
Среднее значение за период		1 390,4	53,6	50,8	227,3	1616,6	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна