



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.



Примерное двухнедельное меню горячего питания для детей от 12 лет (завтрак, обед)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	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		580	13,08	9	94,24	579,7
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	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		775	22,99	41	110,64	951,3	
Итого за день		1 355	36,07	50	204,88	1531	

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: вторник

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	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
	**Котлета куриная Сливочная	100	13,33	11		180	1 027,16
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		805	32,45	27	115,02	870,7	
Итого за день		1 305	62,12	54	178,48	1503,4	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

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	280	10,47	8	37,96	263,1	852
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	17,17	10	82,78	503,8	
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 022
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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
	Манник	100	6,69	8	61,66	345,2	1 182
Итого за Обед		890	40,62	43	176,91	1254,2	
Итого за день		1 440	57,79	53	259,69	1758	

(лист 4)

Рацион: Попевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	280	26,05	31	54,16	531,7	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		550	31,9	32	101,59	766,1	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Шницель рубленный мясной	100	1,51	15	2,25	150,7	1 027,03
	Пюре картофельное	180	3,95	6	28,51	177,2	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2	941	
Итого за Обед		891	22,57	32	143,69	966,9	
Итого за день		1 441	54,47	64	245,28	1733	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: пятница

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	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	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
	**Биточек куриный	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		885	40,87	36	135,54	982,5	
Итого за день		1 465	63,37	55	236,92	1575,7	

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	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		560	20,51	15	108,96	818,1	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	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		162	1 027,15
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	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
Кралька домашняя	75	7	10	47,92	305,6	449,07	
Итого за Обед		891	36,84	36	132,95	1030,5	
Итого за день		1 451	57,35	51	241,91	1848,6	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

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 пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	14,25	13	79,81	510,6	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	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
	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		776	36,18	19	113,75	785,2	
Итого за день		1 276	50,43	32	193,56	1295,8	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		530	18,14	17	98,64	650,3	
Обед	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
	**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	45	3,65		21,96	108,9	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Шаньга со сметаной	70	6,12	4	31,12	146,1	948	
Итого за Обед		830	31,59	44	129,59	1017,1	
Итого за день		1 360	49,73	61	228,23	1667,4	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	70	5,25	7	36,63	284,9	1 141
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Итого за Завтрак	500	15,53	14	122,38	671,7	
Обед	Винегрет овощной	100	1,56	8	9,1	116,2	1 112
	Суп картофельный с рыбой	250	4,65	3	19,88	127,1	1 017,01
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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	870	32,76	25	107,83	891,8	
Итого за день	1 370	48,29	39	230,21	1563,5		

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: четверг

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	280	11,86	11	61,51	428,5	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Итого за Завтрак	550	17,08	17	106,41	698,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	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	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Гребешок с повидлом	70	5,38	2	46,68	224,8	445
Итого за Обед	810	30,4	37	165,07	1175,3		
Итого за день	1 360	47,48	54	271,48	1873,8		

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

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	250	2,67	3	20,74	121,4	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,63	6	40,17	239,9	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
	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2	941
Итого за Обед		880	34,77	30	165,3	1078,8	
Итого за день		1 430	46,02	35	242,95	1541,7	

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

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	180	7,1	6	43,16	264,5	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		570	22,27	21	91,81	653,8	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	7	47,22	289	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		895	33,41	39	119,78	1004,4	
Итого за день		1 465	55,68	60	211,59	1658,2	
Итого за период		16 718	628,8	608	2745,18	19550,1	
Среднее значение за период		1 393,2	52,4	50,7	228,8	1629,2	

Составил _____ Ордин Владислав В.

Утвердил _____