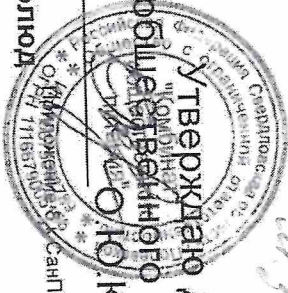


Согласовано

Директор образовательного учреждения



Меню приготавливаемых блюд



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат Общественного Питания"  
О.Ю. Козырева

СанТин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013	
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2,15	7	11,19	116,36	815	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
Итого за завтрак		500	17,54	16	74,15	509,86		
Обед	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	105,96	1 039	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Плов со свинойной	250	18,12	18	46,98	422,48	1 018	
	Чай с сахаром	25	2,03		16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	894,01	
Итого за обед		705	26,97	24	101,3	729,34		
Итого за день		1205	44,51	40	175,45	1239,2		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	10	25,63	228,5	235,05	
	Чай с сахаром	200	6,04	6	21,36	163,6	455	
	Булочка школьная	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
	Хлеб пшеничный.	40	18,23	16	82,56	552,7		
	Итого за завтрак		500					
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	5	17,18	142,3	139	
	Булочек курный	90	12,74	10	4,41	158,6	1 308,02	
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,32	6	43,62	245,76	998	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
Итого за обед		710	26,61	24	115,25	794,26		
Итого за день		1210	44,84	40	197,81	1346,96		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Теркуле жидкая	220	11,4	10	31,67	262,28	850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	8	10,38	123,96	808	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1147	
Итого за завтрак		500	16,83	19	78,01	550,24		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, зеленью	60	0,9	3	5,47	53,4	992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1030	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052	
	Тертые мясные	90	9,6	8	1,16	172,7	1744	
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1126	
	Макаронные изделия отварные с Напиток из плодов шиповника	150	4,34	4	37,87	204,64	516	
	Хлеб пшеничный.	200	0,88		27,62	113,2	705	
	Хлеб ржаной.	25	2,03	1	12,2	60,5	894,01	
	Итого за Обед		775	23,11	25	110,73	803,64	1147
	Итого за День		1275	39,94	44	188,74	1353,88	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ржаная молочная жидкая с	200	9,78	8	27,9	213,7	1111	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Бутерброд с сыром	40	8,58	8	17,71	168,3	810	
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976	
	Итого за завтрак		550	18,86	16	71,55	522,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	20,94	134,84	1021	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052	
	Пшеница из мяса птицы	90	15,04	9	19,99	221,12	1319,01	
	Пюре картофельное	150	3,26	8	25,03	185,16	995	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1147	
	Итого за Обед		700	25,53	24	108,77	754,12	

Итого за день	1250	44,39	40	180,32	1276,72	
---------------	------	-------	----	--------	---------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013	
	Оладьи с топленым	70	2,67	8	16,21	147,52	1 330,23	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
Итого за Завтрак		520	17,11	16	79,19	517,32		
Обед	Шли из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	17,31	120,32	124	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,3	1 052	
	Сурфле из печени	100	12,6	13	3,5	181,4	866	
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	
	Рис протушенный	150	3,6	4	37,05	202,4	512	
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	694,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед		725	23,48	26	107,46	760,92	
	Итого за день		1245	40,59	42	182,65	1278,24	

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	11,2	10	25,79	237,96	883	
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
Итого за Завтрак		500	19	16	81,47	550,66		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,04	6,5	21,73	159,95	1 058	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Котлета Полтавская	90	11,76	9	1,58	134,36	1 308,04	
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Чай с сахаром	25	2,03		12,2	60,5	694,01	
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Хлеб ржаной.	71,5	23,57	24,5	102,71	711,15		
	Итого за Обед		1215	42,57	40,5	184,18	1261,81	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: суббота

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: понедельник			№ рецептуры
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	10	25,68	228,5	235,05
	Печенье Детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	16,69	16	82,2	545,1	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	8	17,06	164,92	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фигурки рыбные	100	9,64	11	7,23	166,48	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516
	Морс ягодный	200	0,24		20,7	83,76	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	730	26,13	25	116,35	601,1	
	Итого за Обед		1230	42,82	41	198,55	1346,2
Итого за день							(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: вторник			№ рецептуры
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	7	31,38	240	823
	Чай с сахаром	200	9,36	9	25,22	219,32	677,25
	Плошка Московская	80	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб пшеничный.	20	18,18	16	82,36	571,52	
Итого за Завтрак		500					
Обед	Рассольник Домашний со сметаной	200	2,16	7	16,24	136,6	1 175
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	705	23,54	24	113,39	762,2	
Итого за Обед		1205	41,72	40	195,75	1333,72	
Итого за день							

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)	Неделя: 2	День: среда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы
Прием пищи	Наименование блюда							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным и	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013	
	Бутерброд с маслом сливочным и	40	2,11	10	10,88	141,96	3	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	1	9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
Итого за завтрак	Хлеб ржаной.	500	17,44	19	74,68	539,36		
Обед	Итого за завтрак	200	1,52	5	20,94	134,84	1 021	
	Борщ с капустой, картофелем и	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Мясо кур отварное (для первых)	90	15	12	13,1	220,4	1 237	
	Птица запеченная	150	3,26	8	25,03	185,16	995	
	Пюре картофельное	200			16	63,8	1 188	
	Чай с сахаром	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,3	1 147	
	Хлеб ржаной.	700	25,49	27	101,88	753,4		
	Итого за Обед		1200	42,93	46	176,56	1292,76	
	Итого за день							

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)	Неделя: 2	День: четверг	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы
Прием пищи	Наименование блюда							
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с	180	14,03	16	31,75	327,12	334	
	Чай с сахаром	200	2,03		12,2	60,5	1 188	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб пшеничный.	110	0,44		10,78	80,7	976	
Итого за завтрак	Яблоки свежие	515	16,5	16	70,73	532,12		
Обед	Итого за завтрак	60	1,02	1	5,64	54,9	1 029	
	Салат из белокочанной капусты с	200	2,04	6,5	21,73	159,95	1 058	
	маслом растительным	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	90	12,74	10	4,41	158,6	1 308,02	
	Мясо кур отварное (для первых)	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126	
	Биточек куриный	150	3,6	4	37,05	202,4	512	
	Соус томатный	200	0,68		27,62	113,2	705	
	Рис припущенный	20	1,62	1	9,76	48,4	894,01	
	Напиток из плодов шиповника	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
	Хлеб пшеничный.	765	24,67	26,5	117,11	812,15		
	Хлеб ржаной.	1280	41,17	42,5	187,34	1344,27		
	Итого за Обед							
	Итого за день							

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша речневая молочная жидкая с	220	10,78	9	29,9	243,72	1111
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2,15	7	11,19	116,36	815
	Чай с лимонном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1147
	Итого за Завтрак	500	16,34	17	75,71	540,08	
	Обед	200	4,38	5	12,24	130	1 015
	Суп-лапша на курином бульоне	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых)	100	11,17	13	9,61	200,12	437,05
	Тушка из мяса свинины	150	4,32	6	43,62	245,76	998
	Каша речневая рассыпчатая	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Чай пшеничный	25	2,43	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной	705	25,18	26	105,84	776,78	
	Итого за Обед	1205	41,52	43	181,55	1316,86	
	Итого за день						

(лист 12)

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	11,2	10	25,79	237,96	883
	Чай с сахаром	200	4,5	6	16	63,8	1 188
	Печенье детское	60	3,24		21	156	1 141,09
	Хлеб пшеничный	40			19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	500	18,94	16	82,31	554,56	
	Обед	60	0,6	7	3,7	80,2	813
	Икра кабачковая пром. производства	200	1,52	5	17,31	120,32	124
	Шп из свежей капусты с картошкой	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых)	90	12	5	10,35	134,4	1 027,6
	Котлета Московская	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	150	4,34	4	37,87	204,84	516
	Макаронные изделия отварные с	200	0,11		23,88	99,1	912
	Компот из свежих яблок	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб пшеничный	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Хлеб ржаной	765	23,16	26	113,77	761,96	
	Итого за Обед	1265	42,1	42	196,08	1316,52	
	Итого за день	14785	509,1	501	2245,48	15707,14	
	Итого за период	1232,08	42,43	41,75	187,12	1308,93	
	Среднее значение за период						

Составил Бичу Александр

Утвердил