

Согласовано:

Исполнительное учреждение

УТВЕРЖАЮЩИЙ директор
ООО "Комбинат общественного питания"
С.Ю. Козырева
Итого за день 8590,20

30.09.2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Лопевской

Неделя: 1

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Берч	Жиры	Углеводы	Калории	
Завтрак	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1013
	Омлет запаренный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6	891
	Булочка с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1046
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
		545	19,73	19	79,61	556,6	

Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1039
	Мясной котлетный (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1242
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за обед	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147
		765	28,59	50	130,48	991,5	
Итого за день		1300	47,82	69	205,99	1548,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Лопевской (лист 2)

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Берч	Жиры	Углеводы	Калории	
Завтрак	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным	250	7,03	9	34,61	282	236,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Булочка с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1046
	Хлеб пшеничный	40	1,74		11,42	56,3	808
		500	11,31	11	58,0	354,6	
Обед	Суп картофельный с овощами	250	5,80	6	21,48	186,6	131
	Булочка с повидлом	20	0,42	1	1,78	19,7	1308,02
	Мякоть свинины отварная с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	1126
	Котлетки из свинины с картофелем	200	0,35		24,36	101,7	516
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за обед		780	24,80	31	104,77	856,5	1427
Итого за день		1300	47,82	69	205,99	1548,1	

Рацион. Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полтавской

Пример пищи	Наименование блюда	Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша овсяная Геркулес с маслом	150	8,41	11	35,99	276,8
	Чай с сахаром	200			16	63,8
	Кефир творожный	60	6,21	6	24,16	259,5
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
Итого за завтрак		550	17,86	17	95,67	894,01
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, заправленный	50	0,75	3	4,56	44,5
	Рассольник пенингградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2
	Мясо тушеное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	190,9
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
	Каша гречневая рассыпчатая	160	11,19	7	58,35	341,5
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,6
	Итого за обед	845	35,44	31	142,36	1001,9
Итого за день		1395	53,3	48	238,03	1698,8

Рацион. Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полтавской

(лист 4)

Пример пищи	Наименование блюда	Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,3
	Чай с лимоном	200	0,06		16,16	59,9
	Булочка с сахаром	40	5,58	5	13,74	128,3
	Хлеб пшеничный	120	0,48		11,76	88
Итого за завтрак		610	15,22	14	73,83	583,1
Обед	Борщ с картофелем и свеклой	250	1,94	7	13,08	124,4
	Мясо тушеное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Соус томатный	90	14,69	6	19,99	150,1
	Пюре картофельное	20	0,12	1	1,16	11,1
	Чай с сахаром	180	3,91	6	20,44	176,3
	Хлеб пшеничный	200			16	63,8
	Хлеб ржаной	25	2,03		12,2	60,5
	Итого за обед	795	21,3	11	121,3	648
Итого за день		1405	36,53	25	195,13	1231,5

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полвековой									
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя		День: пятница				№ рецептуры	
		Всего блюд	Берши	Пищевые вещества	Углеводы	Жиры	Белки		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3	1,013		
	Оладьи с топленым	70	2,67	3	6,21	71,9	13,033		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1,188		
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01		
Итого за завтрак		550	12,61	12	68,38	458,9			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1,052		
	Орбасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1,023		
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	5,12		
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	9,12		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,36	71	897		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	54,8	1,147		
	Итого за обед		785	28,62	21	106,34	775,9		
Итого за день		1335	42,23	33	174,72	1234,5			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полвековой (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1		День: суббота				№ рецептуры	
		Всего блюд	Берши	Пищевые вещества	Углеводы	Жиры	Белки		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	301,3	8,93		
	Печенье детское	100	4,22	19	36,06	392,4	1,141,05		
	Чай с лимоном	200	0,06		11,70	59,9	0,886		
	Хлеб пшеничный	40	3,24		18,52	96,8	894,01		
	Итого за завтрак		500	16,61	29	109,48	792,4		
	Обед								
Итого за обед	Суп картофельный с курицей, свежий	250	2,54	6	17,23	139,7	1,056		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1,052		
	Орбасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1,023		
	Рис припущенный	20	0,12	1	2,16	11,1	1,128		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	5,16		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1,188		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,36	71	897		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	54,8	1,147		
	Итого за обед		795	30,34	33	106,34	775,9		
Итого за день		1345	46,95	62	215,82	1567,3			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полесской

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	50,61	282	236,06
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	147,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за завтрак		550	14,77	15	109,13	686,8	
Обед	Икра кабачковая гом. производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп-поре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6	1049
	Резки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	14,60	12	8,5	199,9	1027,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	7,61	5	45,44	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1242
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1447
	Итого за обед		830	36,31	28	140,06	931,7
	Итого за день		1380	51,08	43	249,19	1618,5

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полесской

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,76	7	42,29	245	174
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Макаронные изделия	160	8,24	9	58,88	346	450,65
	Хлеб пшеничный	30	3,21		16,05	85,2	897
Итого за завтрак		640	18,27	17	133,22	740	
Обед	Пюре картофельное со сметаной	250	2,27	9	19,06	120,9	1175
	Пюре из картофеля (без сливочного масла)	5	0,18	2	0,04	11,8	1052
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,26		43,62	39,8	1010
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1447
	Итого за обед		765	23,59	23	111	740,5
	Итого за день		1405	41,82	40	244,22	1486,5

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полесский									
Правильно		Неправильно		Неделя: 2		День: среда			
Завтрак		Обед		Всего блюд		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
						Белки		Жиры	
						Углеводы		Калории	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полениский			Неделя: 2		День: 11	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	376,9
	Чай с сахаром	60	0,21	0	24,16	299,5
	Чай с лимоном	200	0,09	0	15,16	79,8
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за завтрак		540	18,61	10	88,12	741,4
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,16	79,8
	Хлеб пшеничный	25	2,03	1	12,2	60,5
Итого за обед		765	21,9	43	117,63	916,3
Итого за день		1305	51,76	59	205,75	1657,7

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полениский			Неделя: 2		День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	34,9	366,3
	Чай с сахаром	200	0,09	0	15,16	79,8
	Печенье детское	60	4,22	9	35,05	332,4
	Хлеб пшеничный	40	3,24	1	16,05	85,2
Итого за завтрак		550	18,25	30	125,48	899,6
Обед	Лодка из овощей пропаренных	50	0,6	7	3,7	48,5
	Щи из свежей капусты с картошкой и со сметаной	250	1,8	16	9,4	132,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Котлеты картофельные	90	4,2	10	10,86	92
	Суп овощной	20	0,12	1	1,6	11,1
	Макаронные изделия отварные с соусом	180	7,61	5	46,44	262,4
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0	23,88	99,1
	Хлеб пшеничный	25	2,03	1	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за обед	845	22,06	51	140,92	1112,2
Итого за день		1395	40,31	81	266,4	2011,8
Среднее значение за период		1350	40,8	70	246,1	1885,9

Составил: Е.А. Удальцова-Васильева

Утвердил: