

Согласованно:
Директор

Handwritten signature

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 Учитель 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общаживающих 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		26,63	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		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бигочек 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-маняный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко стученое	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

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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
	Сул-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

Применение 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	Отупцы 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			

Район: 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	1147
	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	1024,01
	Уха с крутой (перловой, пшенной)	200	10,01	6	14,81	153,8	181
	Бефстроганов (из говядины)	90	11,29	34	5,38	368,8	1050,01
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,56	7	44,59	272,9	998
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1141
	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		1545	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, 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	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Белки	Жиры		
Завтрак	Кнедли 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: Первоуральск ШУ 7*1 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 стуженое	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 овощей 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
	Сул-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	

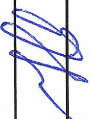
Рацион: Первоуральск №ШУ 7-1 лет комплекс 198,65 руб

Неделя: 2^я

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



Егисеева Ирина Юрьевна