

Согласованно:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ(ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1-2 СМЕНА)
2023 ГОД, Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом Учитель 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, областного питания обслуживающих учащихся учреждений общественного питания при общеобразовательных школах, Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кв комплекс 227,60 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	2,33	217,9	1 027	
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,82	8	39,3	272,3	998	
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Бананы *	200	3	1	42	192	974	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Итого за Завтрак	770	36,03	26	121,81	885,8		
	Обед	Салат Здоровье	100	1,22	10	7,62	128,8	992
		Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84
Плов с мясом птицы		250	23,26	28	48,36	474,7	1 075	
Напиток из плодов шиповника		200	0,32		18,45	77,7	705	
Булочка дорожная		40	2,94	7	23,03	125,9	770	
Хлеб пшеничный		30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
Итого за Обед	870	32,7	49	124,98	984			
Итого за День	1 640	68,73	75	246,79	1869,8			

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227 60 руб		Неделя: 1		День: вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда								
Завтрак	Блишечек из курицы	100	16,74	19	15,44	264,8	255		
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01		
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995		
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828		
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
	Итого за завтрак	550	26,77	30	83,28	701			
	Обед	Салат из отварной свеклы	100	6,03	16	2,77	155,8	820	
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124	
		Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02	
Каша гречневая рассыпчатая		200	7,62	8	39,3	272,3	998		
Компот из ягод		200			19,96	79,8	917,02		
Хлеб пшеничный.		30	3,2	1	13,06	82,2	894,01		
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
Итого за обед	905	30,06	39	101,14	879,3				
Итого за день	1 455	56,83	69	184,42	1580,3				

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка (сырники) из творога с морковью	200	22,65	15	22,63	320,8	769
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Завтрак	600	31,82	22	74,58	639,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	220,5	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	880	29,8	36	118,88	941,3	
	Итого за День	1 480	61,62	58	193,46	1580,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кв комплекс 227,60 руб		Неделя: 1		День: четверг			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810	
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891	
	Фрукт	200	0,8	1	19,6	94	976,03	
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854	
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Завтрак		695	31,48	36	83,44	795,3		
Обед								
	Икра кабачковая пром. производства	100	1,9	9	7,7	119	813	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015	
	Котлета рыбная	100	15,35	10	11,81	197,9	1 028	
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	216	518	
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		885	31,12	36	111,84	921,2		
Итого за день		1 580	62,6	72	195,28	1716,5		

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы пенивые из мяса	200	14,39	10	12,04	200,2	967
	Соус красный основной	50	0,5	1	3,75	25,9	901
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1182
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
	Итого за Завтрак		570	23,87	17	108,19	691,4
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,3	8	7,9	109,9	1443
	Суп-пюре из гороха	250	6,99	3	19,81	131,1	1049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тушка из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1147
Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897	
Итого за Обед		905	38,36	35	127,08	985,3	
Итого за день		1475	62,23	52	235,27	1676,7	

Район: Первоуральск ШУ 5-11 кв комплекс 227 60 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	300	11,69	11	83,93	381,4	235,05	
	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810	
	Бананы *	200	3	1	42	192	974	
	Кисель из ягода	200	0,23		28,89	118,1	916	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Хлеб ржаной.	800	28,05	20	203,69	1021,1		
	Итого за Завтрак							
	Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024,01
		Уха с крутой (перловой, пшенной)	250	11,31	2	16,74	115,9	181
Бефстроганов*		100	12,62	22	5,46	282	1 050	
Каша гречневая рассыпчатая		200	7,62	8	39,3	272,3	998	
Напиток Ягодка		200	0,17		14,58	60,5	930	
Булочка дорожная.		40	2,94	7	23,03	125,9	770	
Хлеб пшеничный.		30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
Итого за Обед		920	39,46	45	122,26	1032,7		
Итого за день	1 720	67,51	65	325,95	2053,8			

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,2	4	26,48	146,5	815
	Пудинг творожный	200	26,1	17	29,06	378,4	1 073
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за завтрак		650	37,47	28	107,49	843,2
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Сул картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84
	Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе	100	9,02	7	5,31	119	471,02
	Соус красный основной	50	0,5	1	3,75	25,9	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
Итого за Обед		935	25,46	24	122,71	825,4	
Итого за день		1 585	62,93	52	230,2	1668,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кисели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Соус сметанный с томатом	15	0,25	1	1,05	13,6	600,01
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Печенье Детское (конд. изд.)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Бананы *	200	3	1	42	192	974
		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	25					
		760	30,95	31	154,68	980	
	Итого за Завтрак						
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Запеканка картофельная с мясом*	200	4,77	12	42,97	300,1	1 100
	Манник	80	4,69	4	47,7	243	1 182
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед							
Итого за день		1 645	50,3	60	312,33	1973,6	

Рацион: Первоуральск ШУ 6-11 кл комплекс 227,60 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2	1 107
	Картофель отварной	200	4,03	7	32,39	240	518
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	22,08	18	89,76	654,3	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Уляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	213,6	437
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток апельсиновый.	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	29,66	40	122,03	945,6	
Итого за день		1 435	51,74	58	211,79	1599,9	

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 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	200	21,95	16	30,52	358	1 297	
	Молоко стуженое	20	1,42	1	11,04	59	902	
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919	
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03	
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Итого за Завтрак	625	33,07	24	95,68	749		
	Обед	Салат из отварной свеклы	100	6,03	16	2,77	155,8	820
		Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
		Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	2,33	217,9	1 027
Каша гречневая рассыпчатая		200	7,62	8	39,3	272,3	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.		30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед	945	47,61	49	144,52	1212			
Итого за День	1 570	80,68	73	240,2	1961			

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кп комплекс 227 60 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Булгурборд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810	
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891	
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03	
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971	
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
	Хлеб ржаной.	645	29,92	34	76,33	743,6		
	Итого за Завтрак							
	Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1163,01
		Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1015
Жаркое по-домашнему		250	24,42	25	21,23	406,8	893,01	
Кисель из ягод		200	0,23		28,89	118,1	916	
Печенье детское (конд. изд.)		40	3	4	29,76	162,8	1141	
Хлеб пшеничный.		25	2,67	1	10,89	66,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
Итого за Обед								
Итого за день		1 535	66,5	74	204,54	1768,1		

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 кл комплекс 227,60 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Булгурброд с маслом и повидлом	50	2,2	4	26,48	146,5	815	
	Каша овсяная Терулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850	
	Бананы *	200	3	1	42	192	974	
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
	Итого за Завтрак	750	17,66	18	128,85	873,8		
	Обед	Кукуруза отварная с маслом растительным	100	11,33	9	66	31,5	604
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
		Котлета по-Хлыновски *	100	9,68	22	13,14	374,9	1283,01
Пюре картофельное		100	2,72	4	16,64	125	995	
Капуста тушеная.		100	2,39	5	9,49	85,3	999	
Булочка дорожная.		40	2,94	7	23,03	125,9	770	
Напиток цитрусовый		200	0,53		3,49	16,4	969	
Хлеб пшеничный.		30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
Итого за Обед		945	36,98	55	165,59	1011,4		
Итого за день	1695	54,64	73	294,44	1885,2			
Итого за период	18815	748,31	781	2874,67	21333,9			
Среднее значение за период	1567,9	62,4	65,1	239,6	1777,8			

Составил  Elisseeva Ирина Юрьевна