

Директор

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



**ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ (1-2 СМЕНА)**

2004 г., Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г.

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания"
О.Ю. Козырева

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	9,9	7	23,27	236,9	235,05
	Слойка с яблоком, 85 гр.	85	4,34	12	36,36	217,6	806,12
	Чай с лимоном	200	0,06		13,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Итого за Завтрак	515	15,92	19	82,55	562,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,7	4	17,18	133,3	139
	Тренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Биточек куриный	90	11,07	14	7,2	175,7	1 308,17
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	35,87	212,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	760	26,92	27	117,04	822,3	
	Итого за день	1 275	42,84	46	199,59	1385,1	

Технолог

Лит

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания"
О.Ю. Козырева

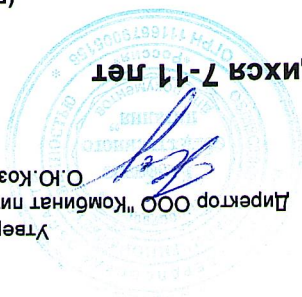
(лист 3)

Держ: среда

1. **УЧЕБНИК**

Согласовано

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания"
О.Ю. Козырева



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Углеводы				
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,02	7	28,41	199,5		1 111	
	Маффин шоколадный	60	8,22	6	9,54	154,5		450,02	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2		897	
	Итого за Завтрак	500	17,45	14	78,94	503			
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	7	4,44	58,2		813	
	Шли из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106		124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	20,98	169		1 023	
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	7	34,05	225,9		990	
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1		912	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8		897	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8		1 147	
	Итого за Обед	745	26,48	27	117,06	778,6			
	Итого за день	1 245	44	41	196	1 282			

Технолог

Андрей

Сотласовано

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания"
О.Ю. Козырева

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 6)

День: понедельник

Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,62	7	21,68	225,6	235,05
	Слойка с вишней	85	6	11	30,2	248	1 870,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Завтрак						
		505	16,82	19	83,7	590,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета Деревенская	90	13,28	17	11,79	256,1	661,06
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржачной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед						
		760	29,93	30	116,33	877,4	
Итого за день							
1 265 42,75 53 230,03 1537,7							

Технолог

Иль

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания"
О.Ю. Козырева

(лист 7)

2: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	316,7	1 073	
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902	
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897	
	Итого за Завтрак	520	27,46	18	82,76	621,6		
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01	
	Суп-паша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015	
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237	
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	996	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
	Итого за Обед	750	35,34	55	84,8	867,1		
	Итого за День	1 270	62,8	73	167,56	1488,7		

Утверждено
 Директор ООО "Комбинат питания"
 О.Ю. Козырева



Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(лист 8)

День: среда

Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тфтели мясные с луком	80	12,1	9	8,41	191,3	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Итого за завтрак	500	26,07	19	104,83	670	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Рассолник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	220	13,84	13	42,61	340,4	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за обед	725	23,2	21	111,51	697,8	
	Итого за день	1 225	49,27	40	216,34	1367,8	

Технолог

Handwritten signature

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

(6 лист)

День: четверг

7 : κλεψή

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Шницель из птицы	80	16,5	7	11,55	164,5	1 060		
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8			
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6			
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9			
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	1	9,76	48,4			
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8			
	Итого за Завтрак	510	27,35	14	90,44	588			
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95		56,2	818
		Суп с крупой пшенной "Болна" со сметаной	200	3,28	6	14,87		124,6	
Мясо кур отварное (для первых блюд)		5	1,15	1	0,04	11,8			
Биточек куриный		90	15,07	17	7,2	175,7			
Соус томатный		20	0,12	1	1,16	11,1			
Каша гречневая рассыпчатая		150	9,32	6	48,62	284,6			
Напиток из плодов шиповника		200	0,68		27,62	128,6			
Хлеб пшеничный		20	2,14	1	16,66	56,8			
Хлеб ржаной.		20	1,7	1	9,7	51,8			
Итого за Обед		1 275	61,86	50	222,26	1489,2			

1. **УЧЕБНИК**

Amey

Утверждаю
Директор ООО "Комбинат питания"
О.Ю. Козырева

Примерное меню завтраков и обедов для обучающихся 7-11 лет

Лист 10)

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,93	6	34,3	216,3	851
	Маффин ванильный	60	8,22	6	9,54	154,5	806,13
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за завтрак						
		500	18,36	13	84,83	519,8	
		60	0,72	8	4,44	58,2	813
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свиные	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед						
		745	21,13	47	109,78	825,5	
		1 245	39,49	60	194,61	1345,3	
	Итого за период						
		12 540	514,17	537	2017,32	14218	
	Среднее значение за период						
		1 254	51,4	53,7	201,7	1421,8	

Технолог

Иль