

Согласованно:

Директор _____

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)
2022-2023 ГОД,Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С.,доп. Добросердюкова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учители 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г.", "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обучающихся 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: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	510	29,66	22	72,18	620,8	
Итого за Завтрак							
Обед	Овощная добавка	60	0,73	6	4,57	77,3	835
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	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		710	26	33	98,85	762,4	
Итого за день		1 220	55,66	55	171,03	1383,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	238,3	255
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	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		510	23,37	31	80,08	663,1	
Обед	Овощная добавка	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Печень по-строгановски*	90	1,82	6	3,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Обед		750	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за День		1 260	14,47	19	83,84	674,9	
		1 260	37,84	50	163,92	1338	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	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	590	15,44	14	105,44	646,6	
Обед							
	Овощная добавка	60	1,05	3	5,96	56,6	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	238,3	255
	Рагу из овощей*	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	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		750	26,37	34	102,04	805,6	
	Итого за день	1 340	41,81	48	207,48	1452,2	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Основное меню для 7-11 лет, комбинированное							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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	560	22,12	26	62,54	574,5	
Обед	Овощная добавка	60	0,65		2,26	14,3	836
	Суп-крем из разных овощей*	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Котлета рыбная	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	180	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	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	750	27,5	25	97,08	761,1		
Итого за день	1 310	49,62	51	159,62	1335,6		

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Молоко стученное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	510	25,28	16	75,01	556,3	
Обед	Овощная добавка	60	0,56	4	1,33	43	835
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	21,51	30	95,97	765,6	
Итого за день		1 245	46,79	46	170,98	1321,9	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	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	510	19,76	13	73,76	541,7	
Обед	Овощная добавка	60	0,83	1	6,72	36,8	836
	Суп куриный с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	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	750	31,72	32	95,4	757,7	
Итого за день		1 260	51,48	45	169,16	1299,4	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Завтрак	515	11,06	9	90,63	501,6	
Обед	Овощная добавка	60	0,48		1,56	8,4	835
	Суп Крестьянский с крутой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	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		780	21,41	30	102,48	781,3	
Итого за День		1 295	32,47	39	193,11	1282,9	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Рис пригущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	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		505	24,85	26	99,76	692,6	
Обед							
	Овощная добавка	60	1,05	3	5,96	56,6	836
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Бефстроганов*	90	11,36	20	4,91	253,8	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	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		750	24,69	35	87	791,7	
Итого за день		1 255	49,54	61	186,76	1484,3	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		565	14,88	20	85,58	614,1	
Обед							
	Овощная добавка	60	0,65		2,26	14,3	835
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	160,4	1 296
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
Итого за Обед	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
		750	22,59	30	83,54	660,8	
Итого за День		1 315	37,47	50	169,12	1274,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы пенивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	240,3	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Итого за Завтрак	510	23,7	21	83,25	591,1	
Обед	Овощная добавка	60	0,46	4	1,43	38,6	836
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Рыба, запеченная под молочным соусом	90	14,12	8	2,52	53,2	386
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
		750	27,41	23	102,22	645,7	
	Итого за день	1 260	51,11	44	185,47	1236,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
Итого за Завтрак		535	19,45	25	51,65	506	
Обед	Овощная добавка	60	1,05	3	5,96	56,6	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	11,21	96,5	1015
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	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	1147
	Итого за Обед	710	27,73	30	75,63	691,6	
Итого за день		1245	47,18	55	127,28	1197,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	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	550	22,52	22	77,19	609,5	
Обед	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Котлета по-Хлыновски *	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	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	770	22,13	33	77,46	789,7	
	Итого за день	1 320	44,65	55	154,65	1399,2	
	Итого за период	15 325	545,62	599	2058,58	16006	
	Среднее значение за период	1 277,1	45,5	49,9	171,5	1333,8	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна