

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.
В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст. 293 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	190	13,1	14	40,62	341,1	302
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03
Итого за Завтрак		550	17,31	16	89,7	591	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5	818
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обед		840	29,82	37	96,73	881,7	
Итого за день		1 390	47,13	53	186,43	1472,7	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст. 293 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд. изд.)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Тефтели из мяса птицы с луком	80	17,73	3	8,66	188,3	1 085
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Завтрак	540	35,28	17	133,31	943,6	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	80	0,91	3	7,3	57,1	839
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	240	3,64	7	16,65	141,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Соус томатный	10	0,06		0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Обед	835	33,86	43	122,41	854	
Итого за день	1 375	69,14	60	255,72	1797,6		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: среда

Итого за день			Итого за день			Итого за день	
Итого за Обед			Итого за Обед			Итого за Обед	
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной			Хлеб ржаной	
Кисель витаминизированный			Кисель витаминизированный			Кисель витаминизированный	
Макаронные изделия отварные с маслом			Макаронные изделия отварные с маслом			Макаронные изделия отварные с маслом	
Соус сметанный с томатом			Соус сметанный с томатом			Соус сметанный с томатом	
Биточек из курицы			Биточек из курицы			Биточек из курицы	
Гренки из пшеничного хлеба			Гренки из пшеничного хлеба			Гренки из пшеничного хлеба	
Суп-пюре из гороха			Суп-пюре из гороха			Суп-пюре из гороха	
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной			Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной			Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	
Обед			Обед			Обед	
Итого за Завтрак			Итого за Завтрак			Итого за Завтрак	
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	
Чай с лимоном			Чай с лимоном			Чай с лимоном	
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным			Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным			Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	
Маффин ванильный®			Маффин ванильный®			Маффин ванильный®	
Завтрак			Завтрак			Завтрак	
Прием пищи			Прием пищи			Прием пищи	
Наименование блюда			Наименование блюда			Наименование блюда	
Вес блюда			Вес блюда			Вес блюда	
Пищевые вещества			Пищевые вещества			Пищевые вещества	
Белки			Белки			Белки	
Жиры			Жиры			Жиры	
Углеводы			Углеводы			Углеводы	
Энергетическая ценность			Энергетическая ценность			Энергетическая ценность	
№ рецептуры			№ рецептуры			№ рецептуры	
День: среда			День: среда			День: среда	
Неделя: 1			Неделя: 1			Неделя: 1	
Красноярский ЦБС			Красноярский ЦБС			Красноярский ЦБС	
Итого за день			Итого за день			Итого за день	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Краснофилмск ШУ комплекс 12 и 61 293 руб		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Плов с мясом птицы	230	17,81	22	53,86	452,3	1 075
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
Итого за Завтрак		510	22,84	24	95,86	658,2	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из мяса кур Школьная	90	1,13	1	0,76	18,9	1 057
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Итого за Обед		800	13,57	23	100,42	663,3
Итого за день		1 310	36,41	47	196,28	1321,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
	Гуляш из мяса свинины @	80	8,96	23	3,08	192,1	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
	Итого за Завтрак	530	21,18	40	105,84	634,2	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	70	1,68	5	6,8	79	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240	1,83	5	8,83	131,6	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Обед	815	28,85	21	74,54	747,2	
Итого за день	1 345	50,03	61	180,38	1381,4		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	230	7,74	10	33,11	254,6	850
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		490	19,86	22	70,9	578,7	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы_@	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Пюре гороховое с морковью	180	15,6	5	39,74	311,8	1 189
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		770	40,7	21	104,55	879,9	
Итого за день		1 260	60,56	43	175,45	1458,6	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3	851
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03
Итого за Завтрак		530	12,04	9	79,57	465,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5	818
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Плов со свининой	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обед		790	22,39	36	121,56	958,5	
Итого за день		1 320	34,43	45	201,13	1423,7	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур	70	15,15	4	10,21	139,7	1 150
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Завтрак	490	22,72	16	75,8	547,8	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
	Итого за Обед	820	35,74	32	117,83	798,7	
Итого за день	1 310	58,46	48	193,63	1346,5		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	4	21,19	117,2	815
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	848
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		510	14,94	18	100,55	573,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	240	5,64	5	20,62	160	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед		795	36,85	41	122,34	851,9
	Итого за день		1 305	51,79	59	222,89	1425,4

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		500	19,01	20	70,54	657,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	1,35	6	7,53	85,2	1 029
	Суп картофельный с клецками	240	2,56	3	19,91	116,6	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
	Итого за Обед		825	30,98	28	123,99	876,2
Итого за день		1 325	49,99	48	194,53	1533,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Залеканка из творога с рисом		170	18,78	14	25,98	310,1	1 297
	Повидло		30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Чай с сахаром		200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный		40	4,28	2	21,4	113,6	897
	Печенье детское (конд изд)		40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Итого за Завтрак		480	29,03	24	110,1	833,4	
Обед	Салат Золушка		70	1,57	6	7,28	93,5	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной		200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)		5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины_@200		200	12,15	28	24,8	398,3	1 025
	Чай с сахаром		200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный		25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной		25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Итого за Обед		725	22,69	43	87,48	823,6	
Итого за день		1 205	51,72	67	197,58	1657		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Гаджон: Красносельск ШШ Комплекс 12 и ст 293 руб							
Неделя: 2							
День: суббота							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	321,1	998
	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,3	3	6,5	141,3	1 085
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		510	29,02	22	95,41	670,1	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Итого за Обед		785	24,15	45	106,64	874,1
Итого за день		1 295	53,17	67	202,05	1544,2	

Итого за период	15 820	619	642	2439,4	17715,4	
Среднее значение за период	1 318,3	51,6	53,5	203,3	1476,3	

Составил _____ Добрынина Е.В.