

Согласовано:
Директор образовательного учреждения

(подпись)

(ФИО)

Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"
Широканова

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	4,5	4	10,29	106,5	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	7,39	10	23,84	202,3	883
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		500	14,83	15	69,26	463,5	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,01
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	11,96	226,7	907,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		720	24,5	24	98,8	706,8	
Итого за день		1220	39,33	39	168,06	1170,3	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом с котлетой Детской мясной, 150/70	220	15,87	15	36,16	325	516 / 1 054
	Печенье детское	40	3	3	12,67	122,6	1 141,09
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	22,71	20	86,16	616,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной с мясом птицы	200	2,67	6	10,98	111,3	1 021
	Биточек из курицы с соусом томатным	110	15,22	11	12,18	194,5	255 / 1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		740	28,36	27	117,79	799,7	
Итого за день		1240	51,07	47	203,95	1415,8	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,72	5	23,76	126,5	235,05
	Омлет запеченный или паровой	100	7,01	8	3,26	110,23	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Маффин ванильный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,05
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		530	20,14	20	83	612,93	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	60	0,76	9	14,47	143,6	25
	Суп-пюре из гороха с гренками из пшеничного хлеба 200/10	210	7,47	2	28,87	153,3	1 049 / 943
	Голубцы ленивые из мяса с соусом сметанным с томатом	110	9,76	8	16,77	189,6	967 / 600,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		750	22,96	25	99,44	703,8	
Итого за день		1280	43,1	45	182,44	1316,73	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис припущенный, кнели куриные паровые, огурцы соленые 150/80/30	260	14,07	16	32,45	315,6	512 / 1 087 / 1006
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		520	19,83	18	82,96	538,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	200	3,31	6	14,28	123,1	1 030
	Котлета по-Хлыновски	90	12,41	16	9,44	215,6	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	188,9	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		700	28,17	28	115,49	792,2	
Итого за день		1220	48	46	198,45	1330,6	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему из свинины	200	11,11	12	18,63	220,87	1 025,05
	Маффин шоколадный	60	3,34	7	24,7	187,61	1 144,02
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		510	19,26	21	87,26	604,18	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	6	5,68	68,9	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	200	2,67	6	7,35	117,8	124
	Тефтели из мяса птицы с луком с соусом сметанным с томатом	110	16,49	8	15,42	194,7	1 085 / 600,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	12,5	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		750	27,14	27	100,13	744,4	
Итого за день		1260	46,4	48	187,39	1348,58	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,38	6	17,14	147,8	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		500	19,99	20	87,2	565,6	
Обед	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	200	3,05	5	16,05	122,1	115,03
	Гуляш из курицы	90	16,33	14	16,74	229,8	1 024
	Пюре гороховое с морковью	150	1,95	5	14,97	139	1 189
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		700	27,09	26	98,27	713,7	
Итого за день		1200	47,08	46	185,47	1279,3	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,6	8	21,3	206	851
	Печенье детское	60	4,5	6	22	202,31	1 141,09
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		510	15,91	16	87,23	604,01	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,52	4	5,97	64,1	14 519
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,01
	Биточек из курицы	90	12,84	11	11,02	183,4	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	188,9	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		750	27,8	23	116,13	754,6	
Итого за день		1260	43,71	39	203,36	1358,61	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса с соусом сметанным с томатом	90	8,36	8	5,56	85,9	967 / 600,01
	Пюре картофельное	150	3,26	6	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	17,38	16	78,1	455,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Плов со свининой	200	16,1	16	48,78	311,5	1 018
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		710	27,29	24	118,78	676,8	
Итого за день		1210	44,67	40	196,88	1132,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	8,16	8	22,79	202,14	848
	Слойка с вишней	85	5	10	20,02	256	1 870,04
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		505	15,3	19	70,44	574,84	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200	4,1	7	17,22	145,8	139
	Колбаска витаминная с соусом сметанным с томатом 90/20	110	12,12	9	7,85	231,8	1 028 / 600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		710	28,35	24	117,62	857,9	
Итого за день		1215	43,65	43	188,06	1432,74	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис припущенный, фигурки рыбные 150/50	200	10,1	12	20,67	200,1	512 / 1 699,05
	Маффин ванильный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	20,15	20	82,16	628,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	200	3,29	3	17	109	1 113
	Митболы в соусе	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,12
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		750	24,96	24	103,43	658,1	
Итого за день		1250	45,11	44	185,59	1286,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный с повидлом 150/30	180	16,4	15	33,24	301,2	1 073 / 1 142
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	520	20,05	16	79,98	527	
Обед	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной с мясом птицы	200	2,67	6	10,98	111,3	1 021
	Тефтели из мяса птицы с рисом с соусом сметанным с томатом	110	12,54	12	13,7	245,1	1 085,01 / 600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	770	27,71	29	112,72	850,8	
Итого за день	1290	47,76	45	192,7	1377,8		

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р. 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	45	3,27	6	13,63	130,6	3
	Каша гречневая рассыпчатая, митболы в соусе 150/80	230	16,51	16	29,96	305,6	998 / 1 436,12
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	505	22,99	23	79,55	581,3	
Обед	Суп картофельный со сметаной с мясом птицы	250	3,83	5	20,32	157,5	84
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	13,11	18	24,8	350,7	1 025,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	705	22,63	25	106,6	759,9	
Итого за день	1210	45,62	48	186,15	1341,2		

Итого за период	14855	545,5	530	2278,5	15790,36	
Среднее значение за период	1237,92	45,46	44,17	189,88	1315,86	

Составил _____ Селезнева Ольг

Утвердил _____