

Согласовано
Директор образовательного учреждения

Утверждаю
Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. 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 пшенная 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	Маринад овощной	60	0,57	5	4,97	76,8	817
	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	28,03	29	117,29	823,1	
Итого за день		1240	50,74	49	203,45	1439,2	

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 гречками 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	

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	

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 отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	839
	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	26,96	21	115,64	733,3	
Итого за день		1260	42,87	37	202,87	1337,31	

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	Маринад овощной	60	0,57	3	4,97	76,8	817
	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	26,96	24	118,28	700,2	
Итого за день		1210	44,34	40	196,38	1155,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 302 р

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Комплекс 7-11-302 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 "Бурячок"	60	0,66	8	3,32	97,6	999,12
	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	24,72	29	101,28	702,3	
Итого за день		1250	44,87	49	183,44	1330,4	

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	

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	

