

СОГЛАСОВАНО:
Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Комбинат общественного питания"



Козырева О.Ю.
г. Красноуфимск, ул. 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых 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 пшеничная 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

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
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,38	13	39,61	257	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак		520	20,16	18	82,28	525	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	80	1,12		5,84	29,7	25
	Суп-пюре из гороха	240	7,4	2	21,72	130	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Обед		860	36,01	26	151,05	827,9	
Итого за день		1 380	56,17	44	233,33	1352,9	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 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	

(лист 6)

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 свиной	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	

(лист 8)

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

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		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: четверг

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка 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	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ 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.