

Согласовано:

Директор образовательного учреждения:

Утверждено: Директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

Общественного питания
г. Саранск 2014 8590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		Дата: 06.09.2019	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013	
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6	891	
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Завтрак		545	19,73	19	75,51	556,6		
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		755	28,09	50	130,48	991,5		
Итого за день		1 300	47,82	69	205,99	1548,1		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282	235,05	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808	
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
Итого за Завтрак		530	12,38	21	86,01	626,6		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
		790	34,86	31	116,77	858,5		
Итого за день		1 320	47,24	52	202,76	1485,1		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г		
Завтрак									
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	250	8,41	11	35,99	276,8		850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5		450,18	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8		894,01	
Итого за Завтрак									
		550	17,86	17	95,67	696,9			
Обед									
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровые	50	0,75	3	4,56	44,5		992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2		1 030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9		1 027,13	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5		998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6		705	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147	
Итого за Обед									
		845	35,44	31	142,36	1001,9			
Итого за день									
		1 395	53,3	48	238,03	1698,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской						Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9			842	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9			686	
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3			810	
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88			976	
Итого за Завтрак		610	15,22	14	73,38	583,1				
Обед										
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4			1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8			1 052	
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	150,1			1 319,01	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1			1 126	
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3			995	
	Чай с сахаром	200			16	63,8			1 188	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5			894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8			1 147	
Итого за Обед		795	44,29	22	101,64	682,8				
Итого за день		1 405	59,51	36	175,02	1245,9				

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 1		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3		1 013
	Оладьи с топленым	70	2,67	3	6,21	71,9		1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6		894,01
Итого за Завтрак		550	12,61	12	68,38	458,6		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5		124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2		1 023
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5		512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1		912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71		897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147
Итого за Обед		785	29,62	21	106,34	775,9		
Итого за день		1 335	42,23	33	174,72	1234,5		

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		День: суббота		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3		883	
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4		1 141,05	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		686	
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8		894,01	
Итого за Завтрак									
		550	16,51	29	109,48	792,4			
Обед									
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,23	136,7		1 058	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6		1 308,04	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1		516	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147	
Итого за Обед									
		795	30,34	33	105,83	775,4			
Итого за день									
		1 345	46,85	62	215,31	1567,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2									
День: понедельник									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Техническая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282	235,05		
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01		
Итого за Завтрак		550	14,77	15	109,13	686,8			
Обед									
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813		
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6	1 049		
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943		
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516		
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		830	36,31	28	140,06	931,7			
Итого за день		1 380	51,08	43	249,19	1618,5			
								(лист 8)	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2				День: вторник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			оперативная		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	техническая	пошаговая		
Завтрак									
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	245		174	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Маффин ванильный	80	8,28	9	58,88	346		450,05	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2		897	
Итого за Завтрак		560	18,27	17	133,22	740			
Обед									
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9		1 175	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Плов с мясом, птицей	250	15,72	15	48,42	386,8		1 020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7		928	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147	
Итого за Обед		755	23,65	23	111	746,5			
Итого за день		1 315	41,92	40	244,22	1486,5			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской			Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Техническая погрешность		
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	240	7,21	9	30,27	240,3	1 013,04
	Слойка с творогом	90	6,61	12	54,13	353,7	739,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Итого за Завтрак	560	17,03	22	116,45	743	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	785	34,27	54	70,23	836,8	
Итого за день		1 345	51,3	76	186,68	1579,8	

Лист 10

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Тяжелая пища		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	14,04	13	51,04	360	334	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976	
Итого за Завтрак		555	16,55	13	91	572,3		
Обед								
	Суп: Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		795	29,71	34	114,89	869,7		
Итого за день		1 350	46,26	47	205,89	1 442		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак						
		540	18,61	16	88,12	741,4
Обед						
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
	Чай с сахаром	200			16	63,8
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед						
		785	33,15	43	117,63	916,3
Итого за день						
		1 325	51,76	59	205,75	1657,7

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской		Неделя: 2		День: суббота		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8
	Чай с сахаром	200			16	63,8
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8
Итого за Завтрак						
		550	18,26	30	125,48	859,8
Обед						
	Икра кабачковая пром. производства	50	0,6	7	3,7	48,5
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед						
		845	27,65	31	118,04	852,4
Итого за день						
		1 395	45,91	61	243,52	1712,2
Среднее значение за период						
		1 350,8	48,8	52,2	212,3	1523,1

Составил: Бичу Александр Васильевич

Утвердил: