



Утвержден директор
ООО "Комбинат общественного питания"
И.В. Козлова
Общественного питания
8590-20

Меню приготавливаемых блюд

Район: Мено для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской	Неделя: 1					№ рецептуры
	Прож. 102,6730 001 ОКПО 09090101	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
	102,6730 001 ОКПО 09090101		Белки	Жиры	Углеводы	Итого
Завтрак						
		180	5,41	7	22,7	180,2
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным					1 013
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	80,5
	Итого за Завтрак	545	19,73	19	75,51	556,6
Обед						
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	80,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за Обед	755	28,09	50	130,46	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	
Пример 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	1188		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808		
	Хлеб пшеничный	40	3,24		14,52	96,8	694,01		
	Итого за Завтрак	530	12,38	21	81,01	636,8			
Обед									
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	27,48	166,6	139		
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1308,92		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	126		
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	7,61	6	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		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147		
	Итого за Обед	790	34,86	31	116,77	858,5			
	Итого за день	1320	47,24	52	201,78	1485,3			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 1				День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
			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		1188	
	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, Здоровье	50	0,75	3	4,56	44,5		992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2		1030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1052	
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9		1027,13	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1126	
	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		1147	
Итого за Обед		845	35,44	31	142,36	1001,9			
Итого за день		1395	53,3	48	238,03	1698,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 1				День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г		
Завтрак									
	Каша ячневая уютонная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9		842	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		688	
	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		1021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1052	
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	350,1		1319,01	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1126	
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3		995	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8		1147	
Итого за Обед		795	44,29	22	101,64	652,8			
Итого за день		1405	59,51	36	175,02	1245,9			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской										Неделя: 1		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
			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	63,6	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						
	Орinals 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		23,68	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							

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 1			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	30,74	303,3	683		
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05		
	Чай с лимоном	200	0,06		10,16	50,9	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: Кисельный с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,20	136,7	1 356		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Поттавская	60	14,76	19	1,58	164,9	1 304,04		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 136		
	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		12,12	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	
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Точечная энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры			Углеводы	
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,63	9	39,61	282	235,05	
	Печенье детское	60	4,5	8	34	244,2	1 141,99	
	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	46,5	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		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: вторник		№ рецептуры	
			Гликозидные вещества		Энергетическая ценность				
			Белки	Жиры		Углеводы			
Завтрак									
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	245	174		
	Чай с сахаром	200			16	60,8	1 188		
	Маффин ванильный	90	8,39	9	58,88	346	450,05		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
Итого за Завтрак									
		560	18,27	17	131,22	740			
Обед									
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,45	1	0,04	11,8	1 052		
	Пюре с мясом курицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 830		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928		
	Хлеб пшеничный	25	2,63		12,3	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед									
		755	20,85	23	111	748,5			
Итого за день									
		1 315	41,92	40	244,22	1489,5			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая с маслом растительным	240	7,21	9	30,27	240,3	1013,04	
	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	945	
	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		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		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	
	Ягоды свежие	120	0,48		11,76	88	976	
	Итого за Завтрак	555	16,55	13	91	572,3		
Обед	Суп крестьянский с капустой, сметаной	250	2,54	6	17,28	156,7	1 038	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Биточки куриные	90	16,74	18		191,7	1 308,02	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,15	11,1	1 126	
	Рис отваренный	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	23,71	34	114,89	869,7		
Итого за день		1 350	40,26	47	205,89	1442		

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	ккал	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842
	Кефир творожный	60	6,21	5	24,16	259,5	450,13
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	463
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	15,05	85,2	897
Итого за завтрак		540	18,61	15	88,12	741,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	996
	Чай с сахаром	200			16	83,8	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
	Хлеб пшеничный	765	33,15	43	117,63	916,3	
Итого за обед		1 325	51,76	59	205,75	1657,7	
Итого за день							

(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	ккал	
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8	302
	Чай с сахаром	200			16	83,8	1 188
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за завтрак	550	18,25	30	125,48	859,8	
Обед	Икра рыбная пром. производства	50	0,6	7	3,7	48,5	613
	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
	Колбаса Мясная	90	12	10	10,35	162	1 037,6
	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 свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	845	27,65	31	118,04	832,4	
	Итого за обед	1 395	45,97	61	243,52	1 712,2	
	Итого за день	16 210	585,18	636	2547,1	10 276,9	
	Итого за период	1 350,8	46,8	62,2	212,3	1 523,1	
	Среднее значение за период						