

Согласовано:
 Директор образовательного учреждения

(подпись)



Утверждаю
 Директор ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широконова



Меню приготавливаемых блюд
возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 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	200	12,01	13	28,7	258,7	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		550	19,45	18	74,12	519,9	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,01
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	15,23	12	13,29	251,9	907,01
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	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		850	29,25	28	113,7	837,7	
Итого за день		1400	48,7	46	187,82	1357,6	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313 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, 180/80	260	16	17	38,7	387,6	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	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	23,81	22	95,3	705,9	
Обед							
	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной с мясом птицы	250	3,06	8	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы с соусом томатным	120	16,3	11	13,4	214,9	255 / 1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	7	53,87	302,6	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		870	31,46	33	129,77	925,8	
Итого за день		1420	55,27	55	225,07	1631,7	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

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	180	7,1	7	25,1	176,1	235,05
	Омлет запеченный или паровой	100	7,01	8	3,26	110,23	891
	Маффин ванильный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		560	22,52	22	84,34	662,53	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,27	15	7,46	170,1	25
	Суп-пюре из гороха с гренками из пшеничного хлеба 250/10	260	9,01	3	40,36	181,6	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	180	3,91	6	26,44	176,3	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		870	25,66	33	108,33	787,9	
Итого за день		1430	48,18	55	192,67	1450,43	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

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 180/80/50	310	16,59	22	48,65	442,6	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		570	22,35	24	99,16	665,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом птицы	250	3,85	7	17,84	151	1 030
	Котлета по-Хлыновски	100	13,79	17	10,49	287,9	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	8,03	5	47,97	276,7	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		800	31,78	31	140,2	980,2	
Итого за день		1370	54,13	55	239,36	1645,6	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему из свинины	250	14,87	15	31	310,5	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		560	23,02	24	99,63	693,81	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,28	7	9,47	114,8	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом птицы	250	3,05	7	9,18	144,3	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	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1	930
	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		890	31,07	31	126,34	915,2	
Итого за день		1450	54,09	55	225,97	1609,01	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	270	9,08	12	38,87	298,9	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		550	22,27	22	94,4	620,9	
Обед	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	250	3,52	8	20,05	149,6	115,03
	Гуляш из курицы	100	18,14	16	17,6	255,3	1 024
	Пюре гороховое с морковью	190	2,47	6	16,29	149,4	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		800	29,89	32	104,45	777,1	
Итого за день		1350	52,16	54	198,85	1398	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

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	250	8,25	10	31,5	257,5	851
	Печенье детское	60	4,5	6	22	202,31	1 141,09
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Итого за Завтрак		560	17,56	18	97,43	655,51	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4	839
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,01
	Биточек из курицы	100	15,87	12	12,24	203,8	255
	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	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		880	32,2	24	141,56	875,6	
Итого за день		1440	49,76	42	238,99	1531,11	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

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	110	9,16	10	6,77	135,6	967 / 600,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	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		550	18,83	18	83,72	534,7	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Плов со свининой	250	20,12	18	60,98	439,5	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		850	32,7	30	137,41	905,8	
Итого за день		1400	51,53	48	221,13	1440,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

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	250	10,2	10	47,6	337,9	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	555	17,34	21	95,25	710,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	250	6,03	7	21,52	178,4	139
	Колбаска витаминная с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,8	10	8,57	255,8	1 028 / 600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	7	53,87	302,6	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	800	33,54	26	127,89	932,5	*
Итого за день	1355	50,88	47	223,14	1643,1		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный, фигурки рыбные 180/50	230	11,64	15	27,68	256,8	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	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	550	23,61	23	102,35	739,1	
Обед	Салат "Бурячок"	100	1,1	10	5,53	162,7	999,12
	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250	3,82	4	20,78	133,2	1 113
	Митболы в соусе	100	13,99	10	2,33	126,4	1 436,12
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	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	880	27,74	32	111,92	833,5	
Итого за день	1430	51,35	55	214,27	1572,6		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный с повидлом 180/30	210	18,7	17	39,4	401	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
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		580	24,9	19	100,69	704,5	
Обед							
	Салат Золушка	100	2,24	6	10,4	133,6	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной с мясом птицы	250	3,06	8	16,72	136,2	1 021
	Тефтели из мяса птицы с рисом с соусом сметанным с томатом	110	13,3	13	13,7	245,8	1 085,01 / 600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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		890	31,02	34	130,19	973,4	
Итого за день		1470	55,92	53	230,88	1677,9	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 313

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 200/90	290	18,4	19	46,39	415	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		565	24,88	26	95,98	690,7	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной с мясом птицы	250	3,83	5	20,32	157,5	84
	Жаркое по-домашнему из свинины	290	19,01	19	35,96	508,5	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	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		800	28,95	26	120,18	930,6	
Итого за день		1365	53,83	52	216,16	1621,3	

Итого за период	16880	625,8	617	2614,31	18578,85
Среднее значение за период	1407	52,15	51,42	217,86	1548,24

Составил  Селезнева Ольга

Утвердил _____



