

Согласовано
Директор *В. В. Овчарова*

О.Ю. Козырева



(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учреждений образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 1		День: понедельник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,36	7	33,27	236,9	235,05		
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
Итого за Завтрак			14,84	14	88,64	641,5			
Обед									
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139		
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943		
	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	150	6,34	4	37,87	218,5	516		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928		
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147		
Итого за Обед			33,59	31	111,84	844,3			
Итого за день			48,43	45	200,48	1485,8			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 1		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891	
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	
Итого за Завтрак		500	27,19	24	39,24	537,1		
Обед								
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015	
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
Итого за Обед		720	26,31	47	121,32	961,4		
Итого за день		1 220	53,5	71	160,56	1498,5		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 1		День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Шницель из птицы	80	16,5	5	11,55	164,5	1 060		
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01		
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516		
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02		
	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			27,01	12	88,19	581,3			
Обед									
	Огуры свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836		
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Деревенская	90	14,37	17	9,75	253,5	661,06		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705		
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01		
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147		
Итого за Обед			31,6	31	122,57	910,1			
Итого за день			58,61	43	210,76	1491,4			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 1				День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,02	7	28,41	209,7	1 111			
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19			
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188			
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897			
Итого за Завтрак		500	16,11	14	94,18	530,4				
Обед										
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835			
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124			
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052			
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	2,98	119	1 023			
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990			
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912			
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01			
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147			
Итого за Обед		745	25,95	20	95,98	736,3				
Итого за день		1 245	42,06	34	190,16	1266,7				

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	11,13	10	32,95	308,6	334
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		520	13,81	11	70,57	513,3	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с огурцом, Здоровые	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		745	21,72	31	100,14	766,5	
Итого за день		1 265	35,53	42	170,71	1279,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 1		День: суббота			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,27	9	36,56	279	883		
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,03	10	21,14	179,4	815,06		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897		
Итого за Завтрак		500	12,44	20	84,4	579			
Обед									
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836		
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Полтавская	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062,03		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928		
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01		
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147		
Итого за Обед		765	25,63	29	121,18	850			
Итого за день		1 265	38,07	49	205,58	1429			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 2		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	225,6	235,05	
	Блинчики с вишней	80	4,75	5	8,94	149	1 330,13	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	
Итого за Завтрак			12,05	12	66,48	491,3		
Обед								
	Салат из белокачанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943	
	Котлета Деревенская	90	14,37	17	9,75	253,5	661,06	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516	
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
Итого за Обед			30,87	30	113,81	872		
Итого за день			42,92	42	180,29	1363,3		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печенье, шт	100	3,72	16	53,2	363,3	1 746,01
	Сырники	120	8,4	7	18,3	180,8	1 066,01
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Слива	35	0,28		3,39	17,3	973
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак			16,91	27	115,91	778,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед			39,62	30	60,27	676,5	
Итого за день			56,53	57	176,18	1454,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 2		День: среда			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Тефтели мясные с луком	80	12,1	9	8,41		191,3	907		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16		11,1	1 126		
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1		322,5	998		
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78		19,8	390		
	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		500	25,71	18	84,76		627,7			
Обед										
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26		74,3	835		
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08		96,7	1 175		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04		11,8	1 052		
	Плов с мясом птицы	220	13,84	13	42,61		340,4	1 020		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36		101,7	928		
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76		48,4	894,01		
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7		51,8	1 147		
Итого за Обед		725	21,14	20	105,81		725,1			
Итого за день		1 225	46,85	38	190,57		1352,8			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 2		День: четверг			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	11,13	10	32,95	308,6	334		
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01		
Итого за Завтрак		520	13,29	10	69,63	473,3			
Обед									
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818		
	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,87	124,6	1 018		
	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		
	Булгур с мексиканской смесью	150	7,46	9	35,73	145,2	1 000,06		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705		
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01		
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147		
Итого за Обед		765	33,8	39	104,83	769,4			
Итого за день		1 285	47,09	49	174,46	1242,7			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)				Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,93	6	34,3	216,3	851	
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897	
Итого за Завтрак		500	16,35	13	90,51	624,8		
Обед								
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015	
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
Итого за Обед		740	27,8	37	112,95	830,8		
Итого за день		1 240	44,15	50	203,46	1455,6		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 2		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
Итого за Завтрак			14,36	15	66,07	463,5	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед			27,54	27	108,49	861,7	
Итого за день			41,9	42	174,56	1325,2	
Итого за период			555,64	562	2237,77	16645,6	
Среднее значение за период			46,3	46,8	186,5	1387,1	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна