

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

*М.В. Сидорова*Утверждаю  
Директор ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю. Козырева

## Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,31	10	41,19	254,3	235,05
	Бутерброд с сыром	60	8,38	7	20,57	177,4	810
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>18</b>	<b>93,25</b>	<b>543,7</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Биточек куриный с соусом томатным	110	12,46	12		205,6	1 308,13
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,61	5	35,44	212,3	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>35,49</b>	<b>31</b>	<b>127,36</b>	<b>964</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>54,59</b>	<b>49</b>	<b>220,61</b>	<b>1507,7</b>		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с горошком зеленым консервированным 200/50	250	12,71	14	9,77	325,3	891 / 811
	Маффин ванильный	60	4,22	6	19,54	154,5	806,13
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,8</b>	<b>22</b>	<b>77,43</b>	<b>675,5</b>		
Обед	Салат из отварной моркови с горошком	100	1,83	9	29,75	208	833,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (с мясом птицы)	250	3,06	7	13,72	136,2	1 021
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	38,42	386,8	1 020
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>25,77</b>	<b>33</b>	<b>139,21</b>	<b>968,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>47,57</b>	<b>55</b>	<b>216,64</b>	<b>1644</b>		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур с соусом сметанным с томатом 90/20	110	8,81	11	8,96	173,4	966 / 600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	39,4	245,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,18</b>	<b>19</b>	<b>97,32</b>	<b>614,7</b>	
Обед	Салат "Бурячок"	100	1,1	9	5,53	162,7	999,12
	Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом птицы)	250	3,85	5	17,8	151	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным 100/20	120	14,81	12	29,5	215,4	661,16 / 1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,69	5	13,5	202,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>32,94</b>	<b>33</b>	<b>126,91</b>	<b>996</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>55,12</b>	<b>52</b>	<b>224,23</b>	<b>1610,7</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,45	10	35,17	257,1	1 111
	Маффин шоколадный	60	8,22	6	9,54	154,5	450,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,08</b>	<b>17</b>	<b>76,2</b>	<b>523,6</b>
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	13	7,4	97	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (с мясом птицы)	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	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	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>30,61</b>	<b>33</b>	<b>121,15</b>	<b>865,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>49,69</b>	<b>50</b>	<b>197,35</b>	<b>1389,2</b>	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур Удачная с соусом томатным 100/20	120	10,71	11	12,3	166,5	5 859,01 / 1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,43	8	34,6	279,5	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,04</b>	<b>21</b>	<b>88,42</b>	<b>614,5</b>	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	15,23	12	13,29	251,9	907,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>30,73</b>	<b>32</b>	<b>120,63</b>	<b>931,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>53,77</b>	<b>53</b>	<b>209,05</b>	<b>1545,8</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	260	9,35	10	41,33	315,4	883
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7,02	9	18,17	174,2	3
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,78</b>	<b>20</b>	<b>90,99</b>	<b>601,6</b>	
Обед	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7	814
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом (с мясом птицы)	250	5,34	5	20,72	150,1	1 152
	Котлета Детская из мяса птицы с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,83	14	17,34	259,2	1 054,01 / 600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,61	5	35,44	212,3	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>29,58</b>	<b>32</b>	<b>136,06</b>	<b>897</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>49,36</b>	<b>52</b>	<b>227,05</b>	<b>1498,6</b>	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) 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	250	9,36	10	29,61	244,5	235,05
	Маффин ванильный	60	6,21	6	34,16	259,5	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>18,31</b>	<b>17</b>	<b>99,76</b>	<b>634,9</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,68	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Гуляш из мяса свинины	100	10,17	12	3,61	216,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,61	5	35,44	212,3	516
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>33,09</b>	<b>31</b>	<b>132,87</b>	<b>985,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>51,4</b>	<b>48</b>	<b>232,63</b>	<b>1620,1</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный с молоком сгущеным 180/30	210	19,33	18	43,14	476,3	1 073
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>22,69</b>	<b>19</b>	<b>82,23</b>	<b>662,1</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с горошком	100	1,83	8	29,75	208	833,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Птица запеченная	100	12,98	12	1,22	247,6	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,69	5	13,5	202,5	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>32,85</b>	<b>33</b>	<b>107,89</b>	<b>991,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>55,54</b>	<b>52</b>	<b>190,12</b>	<b>1653,5</b>	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с луком с соусом красным	110	11,76	13	14,62	277,1	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	35,47	213,6	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		560	25,13	21	99,05	686,7	
Обед	Икра овощная морковная	100	0,93	6	14,44	79,7	814
	Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом птицы)	250	3,85	5	17,8	151	1 030
	Плов с мясом птицы	230	16,46	13	44,54	355,9	1 020
	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
<b>Итого за Обед</b>		830	26,4	26	134,1	824,1	
<b>Итого за день</b>		1390	51,53	47	233,15	1510,8	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Митболы в соусе	100	9,2	10	2,33	126,4	1 436,12
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,43	8	34,6	279,5	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,5	20	85,05	601,6	
Обед	Салат "Бурячок"	100	1,1	12	5,53	162,7	999,12
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной (с мясом птицы)	250	5,25	8	18,62	167,5	1 018
	Жаркое по-домашнему из свинины	250	16,39	15	31	438,4	1 025,05
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		5000	179,08	176	766,06	5293,4	
<b>Итого за день</b>		5550	201,58	196	851,11	5895	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,58	10	42,47	267,8	851
	Бутерброд с сыром	60	8,38	7	20,57	177,4	810
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,37</b>	<b>18</b>	<b>94,53</b>	<b>557,2</b>	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	6	8,28	128	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (с мясом птицы)	250	3,06	7	13,72	136,2	1 021
	Котлета рыбная любительская	100	16,01	5	6,28	143,4	1 127
	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	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>29,83</b>	<b>27</b>	<b>133,32</b>	<b>936,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>50,2</b>	<b>45</b>	<b>227,85</b>	<b>1493,7</b>		

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,95	10	34,5	337,9	848
	Булочка с посыпкой	75	5,93	7	29,4	193,3	450,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,62</b>	<b>18</b>	<b>99,89</b>	<b>662,1</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	10	7,4	97	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (с мясом птицы)	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Котлета Детская из мяса птицы с соусом сметанным с томатом 100/20	120	13,83	14	17,34	259,2	1 054,01 / 600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	4,61	5	35,44	212,3	516
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>26,55</b>	<b>37</b>	<b>108,78</b>	<b>863,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>44,17</b>	<b>55</b>	<b>208,67</b>	<b>1525,7</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>21340</b>	<b>764,52</b>	<b>754</b>	<b>3238,46</b>	<b>22894,8</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1778</b>	<b>63,71</b>	<b>62,83</b>	<b>269,87</b>	<b>1907,90</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Селезнева Ольга

Утвердил \_\_\_\_\_

