

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

09.10.2024.



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева С.Ю.


 Приложение к договору № 12.3/2.4.3590-20
 № 19-2024 от 01.01.2024.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Маффин ванильный® | 40 | 5,48 | 6 | 6,36 | 99,3 | 806,13 |
| | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 5,61 | 7 | 34,85 | 226,2 | 235,05 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 15,02 | 15 | 83,87 | 511,9 |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 3,02 | 5 | 20,18 | 110,4 | 1 030 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,08 | 25 | 3,47 | 216,1 | 437,06 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,47 | 5 | 40,96 | 212,7 | 516 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 14,63 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 700 | 26,06 | 38 | 111,33 | 761,8 | |
| Итого за день | | 1 200 | 41,08 | 53 | 195,2 | 1273,7 | |

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 40 | 2,18 | 1 | 22,13 | 103,4 | 1 046 |
| | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 4,2 | 8 | 26,2 | 240 | 1 111 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 17,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 12,14 | 11 | 97,93 | 567,1 |
| Обед | Борщ с капустой картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Котлета куриная Сливочная | 90 | 12 | 10 | | 162 | 1 027,16 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,42 | 2 | 2,02 | 23,7 | 600,01 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 17,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 735 | 25,8 | 26 | 104,8 | 775,7 |
| Итого за день | | 1 235 | 37,94 | 37 | 202,73 | 1342,8 | |

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | **Блинчики | 60 | 3,3 | 3 | 21,3 | 129,5 | 1 330,01 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 |
| | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,42 | 6 | 33,83 | 176 | 174 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,85 | | 5,85 | 25,9 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 13,39 | 12 | 98,56 | 510,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с вермишелью | 200 | 1,94 | 2 | 13,95 | 80,7 | 1 039 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Птица, тушенная в соусе красном с овощами | 90 | 16,86 | 21 | 8,41 | 208,3 | 1 022 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 7 | 43,85 | 240,8 | 998 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 390 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 14,63 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 700 | 33 | 33 | 120,81 | 787,7 | |
| Итого за день | | 1 210 | 46,39 | 45 | 219,37 | 1298 | |

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 88 | 976 |
| | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,73 | 9 | 28,79 | 221,4 | 850 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 11,05 | 11 | 78,95 | 479,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-пюре из гороха | 200 | 6,17 | 2 | 18,1 | 108,3 | 1 049 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 |
| | **Шницель мясной Домашний | 90 | 1,23 | 12 | 1,82 | 122,1 | 1 027,09 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 10 | 37,17 | 230 | 995 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 700 | 17,02 | 26 | 108,65 | 694,3 | |
| Итого за день | | 1 260 | 28,07 | 37 | 187,6 | 1174,1 | |

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 1 | | День: пятница | | | |
|----------------------------|---|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | **Сырники | 70 | 5,83 | 7 | 11,61 | 158,2 | 1 066,01 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,37 | 3 | 16,32 | 96,3 | 902 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 5,39 | 5 | 26,84 | 182 | 883 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 18,6 | 17 | 98,52 | 630,4 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 220 | 1,68 | 5 | 8,1 | 120,6 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Плов с мясом птицы | 210 | 19,54 | 24 | 40,62 | 398,8 | 1 020 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,75 | 2 | 18,73 | 95,9 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 17,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 700 | 28,76 | 33 | 105,3 | 784,6 |
| Итого за день | | 1 200 | 47,36 | 50 | 203,82 | 1415 | |

(лист 6)

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 1 | | День: суббота | | | |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 40 | 2,18 | 1 | 22,13 | 103,4 | 1 046 |
| | Макаронные изделия запеченные с сыром | 200 | 17,71 | 20 | 47,6 | 291 | 334 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 17,55 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Завтрак | | 500 | 25,65 | 23 | 119,33 | 618,1 |
| Обед | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 2,38 | 5 | 13,14 | 109,6 | 1 058 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Гуфтель мясной с рисом | 100 | 12 | 10 | | 162 | 1 027,15 |
| | Соус томатный | 30 | 0,18 | 1 | 1,73 | 16,7 | 1 126 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 7 | 43,85 | 240,8 | 998 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 725 | 27,22 | 26 | 96,01 | 708,6 |
| Итого за день | | 1 225 | 52,87 | 49 | 215,34 | 1326,7 | |

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

(лист 7)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Маффин ванильный® | 40 | 5,48 | 6 | 6,36 | 99,3 | 806,13 |
| | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 220 | 5,96 | 6 | 37,22 | 193,6 | 174 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 15,38 | 14 | 81,98 | 459,4 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,7 | 4 | 17,18 | 125,3 | 139 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 90 | 16,45 | 5 | 2,98 | 122,7 | 1 296,01 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 14,63 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 700 | 31,08 | 17 | 106,15 | 707,1 | |
| Итого за день | | 1 200 | 46,46 | 31 | 188,13 | 1166,5 | |

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | **Сырники с яблоком | 80 | 8,8 | 9 | 15,93 | 180,8 | 1 066,02 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 |
| | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 4,48 | 4 | 35,08 | 198,4 | 842 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 17 | 16 | 88,59 | 562 | |
| Обед | Суп-пюре овощной | 200 | 2,02 | 4 | 12,62 | 118 | 1 016 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 |
| | **Котлета Пожарская | 90 | 12,9 | 10 | | 162 | 1 027,23 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,47 | 5 | 40,96 | 212,7 | 516 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 700 | 27,7 | 21 | 105,14 | 726,6 | |
| Итого за день | | 1 220 | 44,7 | 37 | 193,73 | 1288,6 | |

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | **Блинчики | 60 | 3,3 | 3 | 21,3 | 129,5 | 1 330,01 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 |
| | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 190 | 4,85 | 6 | 30,1 | 195,3 | 235,05 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 13,04 | 12 | 94,33 | 531,1 | |
| Обед | Борщ с капустой картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Бигочек куриный | 90 | 14,77 | 19 | | 164,6 | 1 308,02 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 10 | 37,17 | 230 | 995 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 14,63 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 700 | 27,69 | 38 | 102,02 | 751,2 | |
| Итого за день | | 1 200 | 40,73 | 50 | 196,35 | 1282,3 | |

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл


Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 40 | 2,18 | 1 | 22,13 | 103,4 | 1 046 |
| | Омлет с картофелем | 200 | 13,65 | 17 | 19,28 | 283,6 | 892 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 3,75 | 2 | 18,73 | 95,9 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 14,63 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 21,71 | 21 | 90,77 | 611,5 | |
| Обед | Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной | 200 | 1,48 | 3 | 6,41 | 57,5 | 1 098 |
| | **Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,08 | 25 | 3,47 | 216,1 | 437,06 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,47 | 5 | 40,96 | 212,7 | 516 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,21 | 1 | 16,05 | 82,2 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 17,55 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 700 | 23,91 | 35 | 99,29 | 707,3 | |
| Итого за день | | 1 200 | 45,62 | 56 | 190,06 | 1318,8 | |

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 2 | | | День: пятница | | |
|----------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 88 | 976 |
| | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 9,63 | 8 | 32,03 | 238 | 851 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 12,25 | 9 | 70,49 | 444,6 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,6 | 818 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,38 | 5 | 12,24 | 110 | 1 015 |
| | **Котлета куриная | 90 | 16,41 | 21 | 0,18 | 182,9 | 1 308 |
| | Соус томатный | 30 | 0,18 | 1 | 1,73 | 16,7 | 1 126 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 7 | 43,05 | 240,8 | 998 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 24,43 | 101,2 | 699 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 770 | 33,55 | 39 | 110,78 | 814,8 | |
| Итого за день | 1 310 | 45,8 | 48 | 181,27 | 1259,4 | | |

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 2 | | | День: суббота | | |
|-----------------------------------|--|---------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Печенье детское (конд изд) | 60 | 4,5 | 6 | 31,4 | 244,2 | 1 141 |
| | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 9 | 28,52 | 220,3 | 846 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,28 | 2 | 21,4 | 109,6 | 897 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 14,83 | 17 | 97,32 | 637,9 | |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 0,89 | 3 | 5,19 | 48 | 820 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,52 | 5 | 7,36 | 109,7 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Плов со свиной | 200 | 12,76 | 24 | 46,92 | 469,7 | 1 018 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,14 | 1 | 10,7 | 54,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 11,7 | 51,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 705 | 20,28 | 35 | 96,76 | 806,9 | |
| Итого за день | 1 205 | 35,11 | 52 | 194,08 | 1444,8 | | |
| Итого за период | 14 665 | 512,13 | 545 | 2367,68 | 15590,7 | | |
| Среднее значение за период | 1 222,1 | 42,7 | 45,4 | 197,3 | 1299,2 | | |

Составил  Добрынина Елена Викторовна