Согласовано:
Директор образовательного учереждения

Утверждаю,
Директор
ООО "Питание и Сервис"
Е.А.Широканова

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	9,85	10	34,85	268,8	235,05
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	106,36	1 046
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	92,6	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		500	19,28	16	103,76	636,16	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	23,04	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом кур	200	1,52	5	7,31	80,32	124
	Гуляш из курицы	90	13,37	11	3,42	166,16	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	212,84	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	68,84	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		745	27,08	22	95,92	690	
Итого за день		1 245	46,36	38	199,68	1326,16	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)	40	4,68	6	12,11	121,16	3,37
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	220	6,33	8	33,54	231,48	852
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	60,88	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		500	15,35	16	94,13	581,92	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	55	818
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	111,48	1 015
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	18,37	11,55	32,03	305,55	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	98,84	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		720	27,99	21,55	100,94	709,67	
Итого за день		1 220	43,34	37,55	195,07	1291,59	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущеным 150/20	170	4,11	4	12,96	104,28	365
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	62,04	976
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	78,44	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		540	10,27	8	75,02	413,16	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	48,84	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной и мясом кур	200	1,52	5	10,94	94,84	1 021
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	182,44	255
	Пюре гороховое	150	9,08	13	40,33	314,64	857
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		740	35,19	29	122,75	892,76	
Итого за день		1280	45,46	37	197,77	1305,92	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Булочка домашняя	60	4,53	7	27,11	189,56	769,12
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	22,79	191,8	848
	Чай с сахаром @	200			10,97	43,88	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		500	15,97	17	124,19	593,64	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	92,64	813
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,16	5	14,24	110,6	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	15,09	8	4,37	149,84	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	13,62	145,76	998
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	95,96	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		740	31,24	29	86,91	733,6	
Итого за день		1 245	47,21	46	211,1	1327,24	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	122,16	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	21,67	206,28	850
	Какао с молоком	200	4,9	5	10,08	104,92	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		500	22,16	22	98,78	601,76	
Обед							
	Икра овощная свекольная	60	0,82	5	5,54	70,44	520
	Суп картофельный с горохом с гренками из пшеничного хлеба 200/20	200	5,99	4	22,76	178,64	139,04/943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	11,96	201,68	907,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	216,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	98,84	928
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		740	26,17	27	111,37	820,8	
Итого за день		1 240	48,33	49	210,15	1422,56	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Манник	60	3,83	5	36,19	205,08	1 182
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	227,92	883
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	78,44	854
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		500	16,66	16	117,3	679,84	
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	48,84	812
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	111,48	1 015
	Гуляш из курицы	90	13,37	11	3,42	166,16	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	212,84	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		740	29,84	24	113,99	791,32	
Итого за день		1 240	46,5	40	231,29	1471,16	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (1)	40	4,68	6	12,11	121,16	3,37
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	246,28	850
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	144,92	919
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		500	21,26	23	97,18	680,76	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	4,44	92,64	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной и мясом кур	200	1,52	5	10,94	94,84	1 021
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	18,37	11,55	32,03	305,55	1 149
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	98,84	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		720	24,8	26,55	98,13	730,67	
Итого за день		1220	46,06	49,55	195,31	1411,43	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	297,32	838
	Каша (рис,гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,19	8	27,03	200,88	886
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	60,88	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		500	14,24	21	120,38	727,48	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	23,04	811
	Суп картофельный с рыбой	200	4,6	4	16,05	118,6	1 017,01
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	11,96	201,68	907,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	19,05	144,6	512
	Сок натуральный	200			13,05	52,2	707
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		740	27,61	23	90,37	678,92	
Итого за день		1 240	41,85	44	210,75	1406,4	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	106,36	1 046
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	257,44	853
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	62,04	976
	Чай с сахаром @	200			10,97	43,88	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
Итого за Завтрак		590	12,32	10	103,66	553,92	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	55	818
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,16	9	14,24	146,6	1 030
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	15,09	8	4,37	149,84	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	13,62	145,76	998
	Компот из изюма	200	0,46		10,13	42,36	932,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		745	31,92	28	74,67	678,36	
Итого за день		1 335	44,24	38	178,33	1232,28	

Рацион: Первоуральск ШУ 1-4кл комплекс 21 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	122,16	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,31	7	29,76	207,28	1 111
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	92,6	1 110
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	168,4	897
Итого за Завтрак		500	19,17	17	90,19	590,44	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48	4	1,02	42	1 006
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной и мясом кур	200	2,03	5	13,82	108,4	1 058
	Суфле из рыбы	90	16,62	4	6,97	130,36	1 069
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	146,16	995
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	68,84	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	84,2	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	54,6	1 147
Итого за Обед		740	26,38	20	87,26	634,56	
Итого за день		1240	45,55	37	177,45	1225	
Итого за период		12 520	454,9	416,1	2006,9	13419,74	
Среднее значение за период		1 252	45,49	41,61	200,69	1341,97	

Составил _____ Решетников

Утвердил _____

