

Согласованно:

Директор _____

Утверждаю:

Директор ООО "Комбина общеквартального питания"

О.Ю. Козырева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ
 2023 ГОД С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердюкова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся 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)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Первоуральск ГОЛ 5-11 кл комплекс 183,20р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Манник	60	3,52	3	35,77	182,3	1 182
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		560	18,91	15	127,18	758,1
Обед	Салат Здоровье	100	1,25	10	8,37	128,8	992
	Сул картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Плов с мясом птицы	250	31	12	43,5	409,5	1 075
	Сок натуральный	200			22,4	90	707
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		855	39,62	27	114,36	873,4	
Итого за день		1 415	58,53	42	241,54	1631,5	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 5-11 кл комплекс 183,20р

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная	180	26,74	17	29,91	390,9	365
	Молоко стуженое	20	1,42	1	11,04	59	902
	Фрукт (яблоко)	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		580	33,54	21	90,37	704,2	
Обед							
	Икра кабачковая пром. производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	220,5	1 296
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		890	28,11	41	96,62	909,5	
Итого за день		1 470	61,65	62	186,99	1613,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3	1 259,01
	Батон (собственное производство)	20	2,71	1	1,62	29,6	358,06
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье Детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Итого за Завтрак	550	22,47	24	130,2	754,3	
	Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14
Рассольник ленинградский со сметаной		250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
Гуляш из мяса говядины		100	15,32	16	3,84	213,6	437
Каша гречневая рассыпчатая		180	6,86	4	53,1	273,8	998
Напиток из плодов шиповника		200	0,32		18,45	77,7	705
Хлеб пшеничный.		30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
Хлеб ржаной.		30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		890	31,69	28	122,56	887,7	
Итого за День	1 440	54,16	52	252,76	1642		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,6	2		32,9	97	
	Батон	20	1,6	1	10,94	56,6	693	
	Омлет запеченный или паровой	180	15,59	24	0,98	278,2	891	
	Мандарины	120	0,96		9	45,6	975	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01	
	Итого за Завтрак	560	23,95	28	48,95	555,4		
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
		Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
		Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
Компот из свежих плодов		200	0,16		23,88	99,1	390	
Хлеб пшеничный.		25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		850	35,88	40	92,18	875,7		
Итого за день		1 410	59,83	68	141,13	1431,1		

Рацион: Первоуральск ГОЛ 5-11 кг комплекс 183,20р

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка домашняя	100	7,82	13	61,66	397,6	769
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Итого за Завтрак	580	14,97	21	113	827,2	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп картофельный с Бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Ренки из пшеничного хлеба	20	2,53		15,46	75,2	943
	Углярш из курицы	100	17,02	8	3,51	225,1	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед	880	35,41	26	116,27	960,4		
Итого за день	1 460	50,38	47	229,27	1787,6		

Рацион: Первоуральск ГОЛ 5-11 кл комплекс 183,20р

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,6	2		32,9	97	
	Батон	20	1,6	1	10,94	56,6	693	
	Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,48	10	33,79	257,9	886	
	Манник	60	3,52	3	35,77	182,3	1 182	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Итого за Завтрак	565	16,33	17	106,1	654,4		
	Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
		Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
		Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	243,4	661
Рис припущенный с овощами		180	4,32	8	40,27	251,8	990	
Напиток мандариновый или апельсиновый		200	0,2		25,73	95,8	925	
Хлеб пшеничный.		25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
Хлеб ржаной.		30	2,55	1	12,75	77,7	1 147	
Итого за Обед		885	33,01	35	131,1	989,7		
Итого за день		1 450	49,34	52	237,2	1644,1		

Рацион: Первоуральск ГОЛ 5-11 кл комплекс 183,20р

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		560	23,66	22	136,81	874,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024
	Суп с круглой пшениной "Волна" со сметаной*	250	3,38	6	20,47	148,2	1 018
	Бефстроганов из говядины	100	12,62	22	5,46	282	1 051
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		880	27,46	42	102,07	942,8	
Итого за день		1 440	51,12	64	238,88	1817,4	

Рацион: Первоуральск ГОЛ 5-11 кл комплекс 183,20р

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Завтрак	605	9,26	15	73,3	514	
Обед	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Котлета по-Хлыновски *	100	9,68	22	13,14	374,9	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	4	53,1	273,8	998
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	880	25,04	35	129,79	1020,6	
Итого за день	1 485	34,3	50	203,09	1534,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810	
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891	
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1141	
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Итого за Завтрак		550	33,35	39	104,29	903,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818	
	Сул Крестьянский с крутой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1058	
	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1131	
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995	
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,46		20	115,7	928	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
	Итого за Обед		880	29,07	45	106,14	1041,8	
	Итого за день		1430	62,42	84	210,43	1945,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Завтрак	575	14,9	25	131,07	707,7	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	13	0,93	141,4	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Итого за Обед	890	37,45	29	106,55	789,7	
	Итого за День	1 465	52,35	54	237,62	1497,4	
	Итого за период	14 465	534,08	575	2178,91	16544,8	
Среднее значение за период	1 446,5	53,4	57,5	217,9	1654,5		

Составил  Еглисева Ирина Юрьевна