Согласовано:
Директор _____

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ(ЗАВТРАК,ОБЕД) ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1-2 СМЕНА) 2022-2023 ГОД,Г. ПЕРВОУРАЛЬСК

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	2,33	217,9	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998
	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		550	32,83	24	78,31	683,4	
Обед							
	Овощная добавка	100	1,22	10	7,62	128,8	835
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		850	31,6	43	114,5	928,4	
Итого за день		1 400	64,43	67	192,81	1611,8	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	264,8	255
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	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	1 147
Итого за Завтрак		550	25,68	34	87,27	732,3	
Обед							
	Овощная добавка	100	0,8		2,59	14	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Печень по-строгановски*	100	2,02	7	3,6	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	17,07	22	95,32	774,6	
Итого за день		1 435	42,75	56	182,59	1506,9	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,2	4	26,48	146,5	815
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	250	10,6	11	47,45	361,5	302
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	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		680	18,12	18	123,16	762,3	
Обед							
	Овощная добавка	100	1,75	5	9,94	94,3	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	264,8	255
	Рагу из овощей*	180	3,85	8	25,47	188,7	959
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	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	29,92	40	115,57	931	
Итого за день		1 560	48,04	58	238,73	1693,3	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		625	28,23	32	69,09	694,9	
Обед							
	Овощная добавка	100	1,09		3,76	23,8	836
	Суп-крем из разных овощей*	250	6,33	11	18,13	195,4	960
	Котлета рыбная	100	15,35	10	11,81	197,9	1 028
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	216	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	31,89	30	110,42	879,2	
Итого за день		1 510	60,12	62	179,51	1574,1	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	200	26,1	17	29,06	378,4	1 073
	Молоко сгущеное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		590	31,93	21	85,21	665	
Обед							
	Овощная добавка	100	0,93	6	2,21	71,7	835
	Суп-пюре из гороха	250	6,99	3	19,81	131,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Итого за Обед		905	28,98	37	124,15	990,7	
Итого за день		1 495	60,91	58	209,36	1655,7	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	130	1 070
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998
	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	1 147
Итого за Завтрак		550	21,85	14	80,07	595,5	
Обед							
	Овощная добавка	100	1,38	1	11,2	61,3	836
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	133,5	1 152
	Птица, тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	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	37,06	36	115,41	901,1	
Итого за день		1 440	58,91	50	195,48	1496,6	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	6,25	4	20,51	147,3	810
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		555	14,56	13	117,05	653,2	
Обед							
	Овощная добавка	100	0,8		2,59	14	835
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062
	Соус красный основной	30	0,3	1	2,25	15,5	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		915	24,76	35	116,25	891,5	
Итого за день		1 470	39,32	48	233,3	1544,7	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Соус сметанный с томатом	15	0,25	1	1,05	13,6	600,01
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		560	27,63	30	109,2	770,2	
Обед							
	Овощная добавка	100	1,75	5	9,94	94,3	836
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	13,18	104,1	1 175
	Бефстроганов*	100	12,62	22	5,46	282	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	28,72	41	102,22	933	
Итого за день		1 445	56,35	71	211,42	1703,2	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		565	14,88	20	85,58	614,1	
Обед							
	Овощная добавка	100	1,09		3,76	23,8	835
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	178,2	1 296
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	25,93	34	94,19	757,2	
Итого за день		1 450	40,81	54	179,77	1371,3	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак		550	26,23	23	91,09	651	
Обед							
	Овощная добавка	100	0,76	6	2,38	64,4	836
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	15,69	9	2,8	59,1	386
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	31,52	28	117,23	761,7	
Итого за день		1 435	57,75	51	208,32	1412,7	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **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	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		595	25,03	31	56,03	612,7	
Обед							
	Овощная добавка	100	1,75	5	9,94	94,3	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	14,01	120,6	1 015
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	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	33,91	38	86,66	834,8	
Итого за день		1 445	58,94	69	142,69	1447,5	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	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		550	22,52	22	77,19	609,5	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Котлета по-Хлыновски *	100	9,68	22	13,14	374,9	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		3,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		905	25,59	37	90,18	909,8	
Итого за день		1 455	48,11	59	167,37	1519,3	
Итого за период		17 540	666,72	724	2330,69	18748,5	
Среднее значение за период		1 461,7	55,6	60,3	194,2	1562,4	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна

Утвердил _____