

Директор «Сред

М.В.Самарцева

ООО «Азбука питания»

Е.М.Ушаков



(Завтрак, Обед)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Печенье детское	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	500	28,72	25	76,64	727,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5	17,18	150,9	1 526,01
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	730	28,44	47	124,55	962,1	
Итого за день		1 230	57,16	72	201,19	1689,2	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кам

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	7,65	8	27,51	266,2	842
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Блинчик с яблоками	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	540	17,23	17	63,88	567,9	
	Обед						
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета куриная с соусом сметанным	115	16,84	24	1,87	208,7	1908
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	735	31,13	33	111,13	805,1	
Итого за день		1 275	48,36	50	175,01	1373	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		510	16,62	33	92,07	695,8	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200	2,97	6	114,3	96,7	1 175
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	14,81	13	9,66	211	1 027,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		715	31,94	26	121,31	863,8	
Итого за день		1 225	48,56	59	213,38	1559,6	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	12,6	2	77,79	414,4	874
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд горячий с сыром	55	7,44	11	13,58	180,5	10
	Мандарины	130	1,04		9,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		615	22,64	14	128,78	782,4	
Обед							
	Суп с вермишелью с мясом	200	3,55	4	13,95	105,3	1 039
	Шницель из мяса птицы с соусом красным	110	3,44	7	21,49	165,8	1 319,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	14,55	77,7	1 147
Итого за Обед		727	15,39	17	110,54	667,5	
Итого за день		1 342	38,03	31	239,32	1449,9	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	8,3	9	21,24	210,2	1 013
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	515	20,72	20	78,43	574,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	124,13
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	705	30,77	15	104,44	691,2	
Итого за день		1 220	51,49	35	182,87	1265,7	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,73	6	27,06	199,7	1 111
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	11,87	20	88,85	648,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,85	5	17,18	133,3	1 526,01
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,03
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	705	31,83	28	107,97	813,4	
Итого за день		1 205	43,7	48	196,82	1461,5	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	835
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	530	24,14	26	76,49	616,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	2,67	6	7,31	123,6	124,13
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	705	23,55	22	105,6	750,4	
Итого за день		1 235	47,69	48	182,09	1366,9	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Камс Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Запеканка из творога	120	10,05	9	16,58	156,4	1 559,04
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Итого за Завтрак	530	19,02	18	77,6	566,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	730	40,04	27	52,54	817,6	
Итого за день		1 260	59,06	45	130,14	1384,4	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каме

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,37	11	36,61	342,9	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Итого за Завтрак	580	17,76	14	90,02	636,4	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	210	1,39	4	10,53	87	1 021,15
	Котлета куриная с соусом красным	120	16,62	23	2,43	206,5	1 308
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	30	1 000,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	740	25,15	30	76,2	618	
Итого за день		1 320	42,91	44	166,22	1254,4	

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Каме

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	13,23	2	81,68	435,1	874
	Кекс творожный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	20,94	9	149,31	832,7	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	200	3,31	6	14,24	128,9	1 030
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Итого за Обед	705	27,91	38	123	893,8	
Итого за день		1 205	48,85	47	272,31	1726,5	

Итого за период	12 517	484,35	478	1955,23	14505,6	
Среднее значение за период	1 251,7	48,4	47,8	195,5	1450,6	

Составил _____ Клочкова Марин

Утвердил _____