

Директор



W. A.

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

2025-2026 ГОД, Г.ПЕРВОУРАЛЬСК

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений", в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросеррдова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт козьяства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащиеся 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: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб					Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак										
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,9	7	33,27				236,9	235,05
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16				259,5	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16				59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64				72,6	894,01
Итого за Завтрак		500	14,6	13	107,23				628,9	
Обед										
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95				56,2	818
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18				133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62				80	943
	Биточек куриный.	90	15,07	17	7,2				175,7	1 308,17
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16				11,1	1 126
	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	20	2,14	1	10,7				56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7				51,8	1 148
Итого за Обед		780	34,06	31	129,74				885,1	
Итого за день		1 280	48,66	44	236,97				1514	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб					Неделя: 1		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3		891	
	Слойка с яблоком	85	3,32	26	53,13	272		806,16	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8		897	
Итого за Завтрак		505	25,62	50	86,35	697,9			
Обед									
	Помидоры порционно	60	0,66		2,33	14,4		835	
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110		1 015	
	Плов со свинойной	220	17,71	41	53,66	562,6		1 018	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3		1 242	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8		897	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8		1 147	
Итого за Обед		720	26,83	48	116,33	909,9			
Итого за день		1 225	52,45	98	202,68	1607,8			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб									
Неделя: 1									
День: среда									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Шницель из птицы	80	16,5	7	11,55	164,5	1 060		
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01		
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516		
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02		
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897		
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148		
Итого за Завтрак			27,01	14	88,19	579,8			
Обед									
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836		
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Деревенская	90	26,28	23	0,18	297	661,16		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	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	20	2,14	1	10,7	56,8	897		
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147		
Итого за Обед			44,03	38	113,94	962			
Итого за день			71,04	52	202,13	1541,8			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб								Неделя: 1		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак											
	Каша яичневая молочная жидкая с маслом сливочным	210	6,02	7	28,41	209,7	1 111				
	Кекс с изюмом	60	8,2	8	44,16	259,5	450,24				
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188				
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897				
Итого за Завтрак		500	17,43	16	104,62	618,2					
Обед											
	Помидоры порционно	60	0,66		2,33	14,4	835				
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124				
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052				
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	2,98	119	1 023				
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990				
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912				
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897				
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147				
Итого за Обед		745	26,47	21	90,99	684,8					
Итого за день		1 245	43,9	37	195,61	1303					

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб										Неделя: 1		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность								
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак														
	Котлета из мяса кур	80	17,37	4	12,09	161,5		1 150						
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1 126						
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6		516						
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		686						
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8		897						
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8		1 148						
Итого за Завтрак			28,58	12	91,73	588,7								
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4		992						
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5		1 021						
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052						
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	11,96	226,7		907,01						
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147		995						
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3		1 242						
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8		897						
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8		1 147						
Итого за Обед			24,62	27	98,54	761,3								
Итого за день			53,2	39	190,27	1350								

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 2

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	200	5,62	7	31,68	225,6	235,05
	Слойка с вишней	85	5	15	50,2	318	1 870,04
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		505	12,82	23	107,74	660,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Котлета Деревенская	90	26,28	23	0,18	297	661,16
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		780	44,92	37	114,94	972,3	
Итого за день		1 285	57,74	60	222,68	1632,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб				Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Сырник	120	13,2	13	23,9	271,2	1 066,08	
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902	
	Печенье, шт	50	1,86	8	26,6	181,6	1 746,01	
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	
Итого за Завтрак		540	20,05	25	103,28	757,7		
Обед								
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237	
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995	
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
Итого за Обед		755	33,39	52	60,83	774,9		
Итого за день		1 295	53,44	77	164,11	1532,6		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб				Неделя: 2		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели мясные с луком	80	12,1	9	8,41	191,3	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	170	10,57	7	55,1	322,5	998
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Завтрак		500	26,04	19	85,51	629,9	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66		2,33	14,4	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	220	13,84	13	42,61	340,4	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		725	22	21	103,98	688,2	
Итого за день		1 225	48,04	40	189,49	1318,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Шницель из мяса	80	14,33	11	10,37	224	1 131
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,19	5	42,92	247,6	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак			25,18	18	89,26	647,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,87	124,6	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный.	90	15,07	17	7,2	175,7	1 308,17
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Булгур с мексиканской смесью	150	7,46	9	35,73	145,2	1 000,06
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед			32,65	39	112,97	761,8	
Итого за день			57,83	57	202,23	1409,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 217 руб			Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,93	6	34,3	216,3	851
	Кекс с изюмом	60	8,2	8	44,16	259,5	450,24
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак			18,34	15	110,51	624,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	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	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед			28,32	38	113,89	839,2	
Итого за день			46,66	53	224,4	1464	
Итого за период			532,96	557	2030,57	14673,2	
Среднее значение за период			53,3	55,7	203,1	1467,3	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна