

Согласовано:



Новикова Т.В.
[Signature]

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	6,76	7	36,99	237	853
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Итого за Завтрак	390	10,95	10	61,68	383,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу с мясом свинины	170	2,6		23,19	279,2	1 071,04
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	580	11,17	8	79,51	611,5	
Полдник	Омлет с капустой	120	9,13	10	20,12	214,4	961
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Полдник	320	11,27	11	45,22	328,7	
Итого за день		1 390	33,39	29	197,61	1370,9	

(лист 2)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Кофейный напиток без молока	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110,04
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Итого за Завтрак	390	11,09	20	49,26	454,6	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикадельки из мяса птицы	70	8,98	6	5,98	154,5	1 061
	Пюре гороховое	120	11,49	4	27,72	196,4	857
	Напиток из плодов шиповника с	180	0,29		22	91,4	705,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	600	29,23	18	90,88	687,6	
Полдник							

Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник	230	9,95	8	38,04	256,1	
Итого за день	1 320	50,27	46	189,38	1445,8	

(лист 3)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		390	8,71	8	44,69	295,7	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат Бурячок	40	0,44	6	2,21	65,1	999
	Суп Шахтерский с гречневой крупой	180	5,95	3	32,93	186,6	1 777
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с	70	7,57	5	5,06	100,8	1 086
	Макаронные изделия отварные с	120	5,18	2	30,97	170,2	516
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		640	24,8	19	114,57	746,5	
Полдник							
	Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		270	4,92	4	28,35	176,5	
Итого за день		1 400	38,83	31	197,41	1265,7	

(лист 4)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		385	6,38	15	50,48	386,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп из разных овощей со сметаной	180	1,43	3	7,67	86,8	1 181
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	120	2,44	2	20,01	180,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		655	21,49	30	83,74	786,7	
Полдник							

Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Полдник	240	5	5	54,36	287,4	
Итого за день	1 380	32,87	50	199,78	1508,1	

(лист 5)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	180	8,27	9	38,63	243,9	848
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1 046
Итого за Завтрак		395	10,18	10	66,56	391,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из свеклы	40	0,59	2	3,46	32	820
	Рассольник ленинградский со	180	1,9	5	14,23	99,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень, тушенная в томатном соусе	70	7,57	7	3,72	124,2	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,04	8	31,88	192,7	998
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		635	21,23	25	95,22	659,8	
Полдник							
	Печенье детское (конд изд) 25	30	2,03	3	14,25	111	1 141,09
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5	7,2	90,9	1 604
Итого за Полдник		210	7,25	8	21,45	201,9	
Итого за день		1 340	38,66	43	194,43	1301,1	

(лист 6)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	8,67	7	28,83	214,2	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
Итого за Завтрак		390	11,48	16	53,64	411,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Суп овсяный с овощами, сметаной	180	0,19		1,47	8,6	1 329
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус	180	16,44	16	9,25	247	1 191,03
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		585	22,23	19	53,03	484,6	
Полдник							
	Макаронные изделия запеченные с	150	13,28	15	25,7	218,3	334

Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Полдник	350	15,42	16	50,8	332,6	
Итого за день	1 425	49,13	51	168,67	1276,6	

(лист 7)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая молочная с	180	8,39	7	40,11	260,6	845
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
Итого за Завтрак		390	9,97	15	64,92	436,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Суп Харчо с филе куриным	180	1,27	4	8,82	113,1	577,01
	Котлета рыбная Солнышко	70	10,74	7	8,27	138,5	1 028,04
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		590	18,82	20	79,95	619,7	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
Итого за Полдник		230	9	12	39,39	305	
Итого за день		1 310	37,79	47	195,46	1408,8	

(лист 8)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с	180	6,47	5	32,21	218,3	883
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		390	11,89	9	56,9	386,2	
Завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Тефтели мясные с рисом (ёжики) с	150	12,06	18	21,81	293,2	466,05
	Напиток из плодов шиповника с	180	0,29		22	91,4	705,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		590	18,96	24	84	629,3	
Полдник							

Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник	210	6,26	4	38,67	191,2	
Итого за день	1 290	37,51	37	189,37	1253,7	

(лист 9)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	180	8,19	9	28,52	185,1	235,05
	Кофейный напиток без молока	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110,04
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
Итого за Завтрак		390	13,22	21	51,87	440,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,37	4	6,62	98,7	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	70	9,4	7	3,65	116,2	1 076
	Макаронные изделия отварные с	120	5,18	2	30,97	170,2	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		595	21,26	16	82,4	597	
Полдник							
	Омлет натуральный	120	8,87	8	10,22	176,2	972
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Полдник		320	12,24	10	35,32	312,2	
Итого за день		1 405	46,72	47	180,79	1397,1	

(лист 10)

Рацион: Березовский ДОУ 3-7 л 199,76

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис, гречка, пшено) молочная	180	4,87	7	23,38	181,2	868
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
Итого за Завтрак		390	16,14	16	51,74	440,9	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед							
	Икра кабачковая пром. производства	40	0,48	6	2,96	38,8	813
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9	1 000
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		630	27,71	20	86,5	663,5	
Полдник							
	Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		270	4,92	4	28,35	176,5	
Итого за день		1 390	49,11	40	179,4	1341,2	
Итого за период		13 650	414,28	421	1892,3	13569	
Среднее значение за период		682,5	20,7	21,1	94,6	678,5	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643064

Владелец Ковалёва Галина Владимировна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026