

Согласовано:



Козырева 2.В.
[Signature]

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



меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березовский Яс 180,00

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,64	5	30,83	197,5	853
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	325	9,13	8	51,4	319,3	
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	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу с мясом свинины	150	2,3		20,47	246,4	1 071,04
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	490	9,29	7	65,72	517,4	
Полдник	Омлет с капустой	100	7,61	8	16,77	178,6	961
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Итого за Полдник	265	9,22	9	36,8	269,1	
Итого за день		1 180	27,64	24	165,12	1153,3	

(лист 2)

Рацион: Березовский Яс 180,00

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	150	5,05	7	21,59	166,1	850
	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114	1 110,04
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Итого за Завтрак	325	9,25	17	41,04	378,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	110,4	1 061
	Пюре гороховое	100	9,58	4	23,1	163,7	857
	Напиток из плодов шиповника с	150	0,24		18,33	76,2	705,01
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	490	23,15	16	73,33	548,8	
Полдник							

Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник	200	9,08	7	36,63	238,1	
Итого за день	1 115	41,48	40	162,2	1213,2	

(лист 3)

Рацион: Березовский Яс 180,00

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	7,25	7	37,24	246,4	
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	30	0,33	5	1,66	48,8	999
	Суп Шахтерский с гречневой крупой	150	4,95	3	27,44	155,5	1 777
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная запеченная с	50	5,41	4	3,62	72	1 086
	Макаронные изделия отварные с	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		520	19,59	17	93,01	598,6	
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	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		240	4,92	4	25,95	166,9	
Итого за день		1 185	32,16	28	166	1058,9	

(лист 4)

Рацион: Березовский Яс 180,00

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	150	4,15	6	19,65	180	1 111
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	5,54	13	43,52	338,6	
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	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Суп из разных овощей со сметаной	150	1,19	2	6,39	72,3	1 181
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская мясная	50	7,99	13	5,94	178,3	1 054
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	150,3	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		535	16,78	23	67,88	625,4	
Полдник							

Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник	210	4,79	5	51,96	274,2	
Итого за день	1 170	27,11	41	174,56	1285,7	

(лист 5)

Рацион: Березовский Яс 180,00

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	150	6,89	8	32,19	203,2	848
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046
Итого за Завтрак		330	8,52	9	55,79	328,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из свеклы	30	0,44	1	2,6	24	820
	Рассольник ленинградский со	150	1,58	4	11,86	82,8	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень, тушенная в томатном соусе	60	6,49	6	3,18	106,4	1 076,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,56	160,6	998
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		530	18,13	21	78,68	554,3	
Полдник							
	Печенье детское (конд изд) 25	15	1,01	1	7,13	55,5	1 141,09
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4	6	75,8	1 604
Итого за Полдник		165	5,36	5	13,13	131,3	
Итого за день		1 125	32,01	35	158,8	1061,8	

(лист 6)

Рацион: Березовский Яс 180,00

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	7,22	6	24,02	178,5	851
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	9,56	14	44,69	343,2	
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	150	0,16		1,23	7,2	1 329
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус	160	14,62	14	8,22	219,6	1 191,03
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		500	19,75	17	45,24	423,5	
Полдник							
	Макаронные изделия запеченные с	130	11,51	13	22,28	189,2	334

Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Полдник	295	13,12	14	42,31	279,7	
Итого за день	1 220	42,43	45	143,44	1093,9	

(лист 7)

Рацион: Березовский Яс 180,00

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая молочная с	150	6,99	6	33,42	217,2	845
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
Итого за Завтрак		325	8,31	13	54,09	363,8	
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	150	1,05	3	7,35	94,2	577,01
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		485	14,5	16	66,17	503,8	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		200	4,8	7	42,93	263	
Итого за день		1 110	27,61	36	174,39	1178,1	

(лист 8)

Рацион: Березовский Яс 180,00

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	150	5,39	5	26,84	182	883
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	9,9	9	47,41	321,9	
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	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Тефтели мясные с рисом (ёжики) с	130	10,45	15	18,9	254,1	466,05
	Напиток из плодов шиповника с	150	0,24		18,33	76,2	705,01
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		495	16,26	21	70,92	535	
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	1 130	32,82	34	166,8	1095,1	

(лист 9)

Рацион: Березовский Яс 180,00		Неделя: 2		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с	150	6,83	8	23,76	154,2	235,05	
	Кофейный напиток без молока	150	2,88	3	10,78	114	1 110,04	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808	
Итого за Завтрак		325	11,03	18	43,21	366,9		
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	150	1,14	3	5,52	82,3	124	
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Печень по-строгановски	60	8,06	6	3,13	99,6	1 076	
	Макаронные изделия отварные с	100	4,32	2	25,81	141,8	516	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928	
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед		500	18,24	14	69,3	506,2		
Полдник								
	Омлет натуральный	100	7,39	6	8,51	146,9	972	
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854	
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897	
Итого за Полдник		265	10,02	8	28,54	255,5		
Итого за день		1 190	39,29	40	152,25	1176,1		

(лист 10)

Рацион: Березовский Яс 180,00		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (рис,гречка,пшено) молочная	150	4,06	6	19,48	151	868
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		325	13,45	14	43,11	367,4	
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	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,29	4	9,18	82,5	1 015
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		515	21,32	16	71,77	533,6	
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	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		240	4,92	4	25,95	166,9	
Итого за день		1 180	40,03	34	153,64	1128,2	
Итого за период		11 605	342,58	357	1617,2	11444,3	
Среднее значение за период		580,3	17,1	17,9	80,9	572,2	

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