

Директор _____

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



(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 хозяйства 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)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 12 лет и старше				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	6,34	6	33,59	300	0,22		23	0,45	11	150	100	3
1 190	Ватрушка с творогом	70	9,2	9	29,84	241,6	0,09	0,14	40	2,89	57	111	19	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	0,03				4		5	
897	Хлеб пшеничный	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5	
Итого за Завтрак			17,67	15	92,51	668,3	0,36	2,7	63	3,55	78	275	130	4
Итого за день			17,67	15	92,51	668,3	0,36	2,7	63	3,55	78	275	130	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ ре- ц.			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Пищевые вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Б	Ж	У	4	5	6	7	8	9								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	0,03	5		0,1	23	42	14	1		
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	100	0,4	4	2,32	48,4	0,03	2,77	6	1,82	27	92	15	1		
324	Пюре картофельное	180	3,02	4	29,48	167,4			22	0,05	1	1				
917	Компот из ягод	200			19,96	79,8		9,45			1					
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	0,03				4		5			
894	Хлеб пшеничный	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5			
Итого за Завтрак			6,29	8	68,28	376,4	0,11	17,22	28	2,17	59	148	39	2		
Итого за день			6,29	8	68,28	376,4	0,11	17,22	28	2,17	59	148	39	2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя: 1				Возраст: 12 лет и старше							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 105	Гуляш из курицы	100	0,47	5	2,8	58,6	0,01	0,5		2,26	2	6	2	
512	Рис припущенный	200	4,95	6	51,87	282,7	0,06		32	0,35	7	107	35	1
828	Чай с сахаром	200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Завтрак			8,17	11	93,18	510,1	0,14	0,51	32	2,87	20	130	51	1
Итого за день			8,17	11	93,18	510,1	0,14	0,51	32	2,87	20	130	51	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 12 лет и старше					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,38	10	34,98		264	0,12		25	0,14	9	68	24	1		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0,09	10	0,13		88,6			56	0,13	2	3				
349,01	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35		78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1		
1 188	Чай с сахаром	200			8,98		35,9										
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33		63	0,06	0,01			8		11	1		
Итого за Завтрак			14,58	26	57,77		530	0,22	0,01	206	0,57	47	167	41	3		
Итого за день			14,58	26	57,77		530	0,22	0,01	206	0,57	47	167	41	3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1			Возраст: 12 лет и старше												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1 034	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом и луком	100	2,01	2	7,39	60,5	0,03	28	20	0,15	35	39	14	1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	0,18		32	12,67	19	83	32	2	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7		
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1	
Итого за Завтрак			13,9	9	101,22	551,9	0,31	29,61	52	13,29	88	166	76	4	
Итого за день			13,9	9	101,22	551,9	0,31	29,61	52	13,29	88	166	76	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ ре.			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Возраст: 12 лет и старше								
					Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
235	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным			230	8,96	8	64,34	292,4	0,11	1,74	46	0,34	172	231	55	1
349,01	Яйцо отварное шт			50	6,35	6	0,35	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром			40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3		
828	Чай с сахаром			200			19,96	79,8					1			
894	Хлеб пшеничный			15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный			15	0,88		6,67	31,5	0,03				4		5	
Итого за Завтрак					17,45	22	98,67	588,4	0,2	1,74	216	0,94	210	343	71	2
Итого за день					17,45	22	98,67	588,4	0,2	1,74	216	0,94	210	343	71	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	230	7,39	4	36,84	273,7	0,09		25	2,81	116	116	23	1	
861	Ватрушка со сметаной	70	0,43		1,9	10,6			1	0,04		3			
1 259	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3			27	0,07	2	2			
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1		
897	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	0,03				4		5		
Итого за Завтрак			10,39	9	70,32	470	0,15	2,56	53	3,19	130	139	36	1	
Итого за день			10,39	9	70,32	470	0,15	2,56	53	3,19	130	139	36	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2																	Возраст: 12 лет и старше									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																										
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	0,03	5		0,1	23	42	14	1												
645	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100	7,58	8	2,86	126,3	0,04	0,02	3	0,09	9	100	13	1												
512	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	0,05		28	0,32	6	96	32	1												
917	Компот из ягод	200			19,96	79,8		9,45			1															
894	Хлеб пшеничный	15	1,19		7,25	35,3	0,02			0,2	3	13	5													
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,88		6,67	31,5	0,03				4		5													
Итого за Завтрак			14,91	14	86,02	541,4	0,17	14,47	31	0,71	46	251	69	3												
Итого за день			14,91	14	86,02	541,4	0,17	14,47	31	0,71	46	251	69	3												

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2										Возраст: 12 лет и старше									
№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
964	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	100	20,35	14	2,33	217,9	0,1		38	1,7	16	134	20	2					
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,35	9	53,42	349,9	0,29		32	0,84	76	322	246	8					
828	Чай с сахаром	200			19,96	79,8					1								
897,01	Хлеб пшеничный	30	0,23		1,48	70,5				0,03	1	2							
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7						
Итого за Завтрак			32,1	23	86,08	760,1	0,43	0,01	70	2,57	99	458	273	10					
Итого за день			32,1	23	86,08	760,1	0,43	0,01	70	2,57	99	458	273	10					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
892	Омлет с картофелем	210	14,28	29	16,48	383,2	0,07		347	0,82	58	196	12	3
770	Булочка дорожная.	80	6,04	14	44,97	331,8	0,14		408	6,22	16	69	24	1
97	Сыр (порциями)	20	5,96	2			0,01	0,18	20	0,04	216	156	10	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
894	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	0,03			0,26	5	17	7	
Итого за Завтрак			29,09	45	95,16	863,9	0,29	2,75	775	7,35	303	439	61	4
Итого за день			29,09	45	95,16	863,9	0,29	2,75	775	7,35	303	439	61	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
818,02	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	0,03	40,5		2,29	43	28	14	1
1 069	Суфле из рыбы	100	11,67	7	0,1	113,4	0,01		40	1,19	5	17	1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	0,18		32	12,67	19	83	32	2
705,01	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	200	0,32		24,44	101,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
894	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7	
Итого за Завтрак			25,17	19	105,81	704,5	0,32	170,51	72	16,88	85	156	66	4
Итого за день			25,17	19	105,81	704,5	0,32	170,51	72	16,88	85	156	66	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 67 руб

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2															Возраст: 12 лет и старше														
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
Завтрак																													
868	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,64	5	20,52	133,4	0,08		23	0,17	6	57	25	1															
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3																	
976	Яблоки	130	0,52	1	12,74	61,1	0,04	13		0,26	21	14	12	3															
488	Какао с молоком	200			24,5	950					3																		
1 147	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7																
Итого за Завтрак			4,4	14	66,75	1257,4	0,16	13,01	68	0,53	37	74	44	4															
Итого за день			4,4	14	66,75	1257,4	0,16	13,01	68	0,53	37	74	44	4															

