

О.Ю. Козырева

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердова 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 учащихся 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 7-11 л 55 руб

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет				
№ ре- ц.	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																			
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	230	5,83	5	30,9	276	0,2		21	0,41	10	138	92	3					
96	Масло (порциями)	10	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3							
1 103	Сыр (порциями)	15	3,48	4		54,6		0,11	39	0,08	132	75	5						
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	25	1,98		12,08	58,8	0,04			0,33	6	22	8	1					
Итого за Завтрак			12,59	17	67,13	562,2	0,28	2,68	105	0,93	158	239	113	4					
Итого за день			12,59	17	67,13	562,2	0,28	2,68	105	0,93	158	239	113	4					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1																	Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	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																										
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	0,02	3		0,06		14	25	8												
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	90	0,36	4	2,09	43,6	0,03	2,49	5	1,64		25	83	13	1											
995	Пюре картофельное	150	3,86	5	23,63	177,5	0,18	27,13	28	0,18		66	115	36	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			6,77	9	61,16	376,1	0,28	42,07	33	2,08		113	236	67	2											
Итого за день			6,77	9	61,16	376,1	0,28	42,07	33	2,08		113	236	67	2											

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Район: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	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	90	0,42	5	2,52	52,7	0,01	0,45		2,04	2	6	2		
512	Рис припущенный*	170	4,21	5	44,09	240,3	0,05		27	0,3	6	91	30	1	
1 188	Чай с сахаром	200			8,98	35,9									
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			7,38	10	74,14	417,9	0,13	0,46	27	2,6	18	114	46	1	
Итого за день			7,38	10	74,14	417,9	0,13	0,46	27	2,6	18	114	46	1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Органи- ческая 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																													
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	0,11		23	0,13	8	62	22	1															
97	Сыр (порциями)	10	2,98	1				0,09	10	0,02	108	78	5																
349,01	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1															
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	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			17,94	16	65,86	467,4	0,22	2,66	158	0,72	157	254	48	2															
Итого за день			17,94	16	65,86	467,4	0,22	2,66	158	0,72	157	254	48	2															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.			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	90	1,81	2	6,65	54,4	0,03	25,2	18	0,14	31	35	13	1			
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	226,2	0,14		25	10,14	15	66	25	1			
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	0,01	1,6		0,08	22	18	13				
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			12,12	7	90,89	489,3	0,27	26,81	43	10,75	80	145	68	3			
Итого за день			12,12	7	90,89	489,3	0,27	26,81	43	10,75	80	145	68	3			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет				Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
235	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	0,1	1,52	40	0,29	149	201	48	1	
1 190	Ватрушка с творогом	60	7,89	8	25,58	207,1	0,07	0,12	35	2,48	49	95	17	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			18,43	15	120,04	630,2	0,24	1,65	75	3,03	209	313	79	2	
Итого за день			18,43	15	120,04	630,2	0,24	1,65	75	3,03	209	313	79	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре.	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																
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200		4	21,24	238	0,05		25	1,61		66	66	13		1
349,01	Яйцо отварное шт	50	6,35	6	0,35	78,5	0,04		125	0,3		28	96	6		1
97	Сыр (порциями)	10	2,98	1				0,09	10	0,02		108	78	5		
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01		3	1	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																
			12,14	11	55,3	465,4	0,16	2,66	160	2,2		215	258	39		2
Итого за день																
			12,14	11	55,3	465,4	0,16	2,66	160	2,2		215	258	39		2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	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															
645	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	90	6,83	8	2,57	113,7	0,04	0,02	3	0,08	8	90	12	1	
1 224	Рис припущенный	160	4,04	5	42,32	229,9	0,05		25	0,28	6	87	29	1	
917	Компот из ягод	200			19,96	79,8		9,45			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			12,27	13	75,22	535,9	0,13	9,48	28	0,39	21	179	48	2	
Итого за день			12,27	13	75,22	535,9	0,13	9,48	28	0,39	21	179	48	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Возраст: 7-11 лет														
№ реп.	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														
964	Колбаски витаминные из мяса птицы с соусом	90	18,32	13	2,09	196,1	0,09		34	1,53	14	121	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,28	7	42,73	279,9	0,23		26	0,67	61	257	197	6
828	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8					1			
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			30,14	20	88,16	668,3	0,41	0,01	60	2,59	88	404	232	9
Итого за день			30,14	20	88,16	668,3	0,41	0,01	60	2,59	88	404	232	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
892	Омлет с картофелем	210	14,28	29	16,48	383,2	0,07		347	0,82	58	196	12	3
807	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0,05	6	0,07	50,7			32	0,07	1	2		
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	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			17,14	35	50,26	582,8	0,14	2,57	379	1,16	72	216	27	3
Итого за День			17,14	35	50,26	582,8	0,14	2,57	379	1,16	72	216	27	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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																
1 069	Суфле из рыбы	90	10,5	7	0,09	102,1	0,01		36	1,07		5	15	1		
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	226,2	0,14		25	10,14		15	66	25	1	
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			20,67	12	86,27	542,4	0,25	130,01	61	11,94		38	109	45	2	
Итого за день			20,67	12	86,27	542,4	0,25	130,01	61	11,94		38	109	45	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 л 55 руб

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет															
№ 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															
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	
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	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			5,23	6	71,68	1211,3	0,17	13	23	0,63	37	84	47	4	
Итого за день			5,23	6	71,68	1211,3	0,17	13	23	0,63	37	84	47	4	

