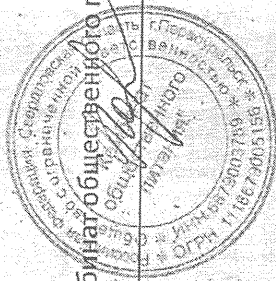


Директор

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

2023 ГОД, Г. ПЕРВОУРАЛЬСК

(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 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: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                    |           | Неделя: 1        |        | День: понедельник |                         |        |  | № рецептуры |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------------|-------------------------|--------|--|-------------|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |        |                   | Энергетическая ценность |        |  |             |
|                                                      |                                    |           | Белки            | Жиры   | Углеводы          |                         |        |  |             |
| Завтрак                                              | Биточек "Уральский" мясо-капустный | 90        | 18,32            | 13     | 2,09              | 196,1                   | 1 027  |  |             |
|                                                      | Каша гречневая рассыпчатая         | 170       | 6,48             | 7      | 33,41             | 231,5                   | 998    |  |             |
|                                                      | Чай с лимоном*                     | 200       | 0,06             |        | 15,16             | 59,9                    | 686    |  |             |
|                                                      | Фрукт                              | 200       | 0,8              | 1      | 19,6              | 94                      | 976,03 |  |             |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                    | 25        | 2,67             | 1      | 10,89             | 68,5                    | 894,01 |  |             |
|                                                      | Хлеб ржаной                        | 25        | 2,13             | 1      | 10,63             | 64,8                    | 1 148  |  |             |
|                                                      | Итого за Завтрак                   | 710       | 30,46            | 23     | 91,78             | 714,8                   |        |  |             |
| Обед                                                 | Салат Здоровье                     | 60        | 0,73             | 6      | 4,57              | 77,3                    | 992    |  |             |
|                                                      | Суп картофельный со сметаной       | 200       | 1,4              | 3      | 11,57             | 75,8                    | 84     |  |             |
|                                                      | Плов с мясом птицы                 | 200       | 18,61            | 22     | 38,69             | 379,8                   | 1 075  |  |             |
|                                                      | Напиток из плодов шиповника        | 200       | 0,32             |        | 18,45             | 77,7                    | 705    |  |             |
|                                                      | Булочка дорожная.                  | 40        | 2,94             | 7      | 23,03             | 125,9                   | 770    |  |             |
|                                                      | Хлеб ржаной.                       | 25        | 2,13             | 1      | 10,63             | 64,8                    | 1 147  |  |             |
|                                                      | Итого за Обед                      | 725       | 26,13            | 39     | 106,94            | 801,3                   |        |  |             |
| Итого за день                                        | 1 435                              | 56,59     | 62               | 198,72 | 1516,1            |                         |        |  |             |

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
|                  |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
| Завтрак          |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Биточек из курицы                             | 90        | 15,06            | 17   | 13,9     | 238,3                   | 255         |
|                  | Соус сметанный с томатом                      | 20        | 0,34             | 2    | 1,4      | 18,1                    | 600,01      |
|                  | Пюре картофельное                             | 150       | 4,08             | 6    | 24,96    | 187,4                   | 995         |
|                  | Чай с сахаром*                                | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный.                               | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                  | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак |                                               | 510       | 24,28            | 27   | 76,75    | 637                     |             |
| Обед             |                                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Салат из отварной свеклы                      | 60        | 3,62             | 10   | 1,66     | 93,5                    | 820         |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200       | 1,65             | 5    | 8,08     | 84,3                    | 124         |
|                  | Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе     | 100       | 9,02             | 7    | 5,31     | 119                     | 471,02      |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                    | 170       | 6,48             | 7    | 33,41    | 231,5                   | 998         |
|                  | Компот из ягод                                | 200       |                  |      | 19,96    | 79,8                    | 917,02      |
|                  | Хлеб пшеничный.                               | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                  | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                               | 780       | 25,57            | 31   | 89,94    | 741,4                   |             |
| Итого за день    |                                               | 1 290     | 49,85            | 58   | 166,69   | 1378,4                  |             |

Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Запеканка (сырники) из творога с морковью                      | 150       | 16,99            | 11   | 16,97    | 240,6                   | 769         |
|                  | Какао с молоком                                                | 200       | 3,77             | 4    | 15,73    | 114,5                   | 919         |
|                  | Фрукт                                                          | 150       | 0,6              | 1    | 14,7     | 70,5                    | 976,03      |
|                  | Хлеб пшеничный.                                                | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак |                                                                | 550       | 26,16            | 18   | 68,92    | 558,9                   |             |
| Обед             | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60        | 1,05             | 3    | 5,96     | 56,6                    | 818         |
|                  | Рассольник ленинградский со сметаной                           | 200       | 2,11             | 5    | 15,01    | 118,9                   | 1 030       |
|                  | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом                      | 90        | 12,16            | 15   | 2,78     | 198,4                   | 1 296       |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 150       | 5,92             | 5    | 35,96    | 212                     | 516         |
|                  | Сок натуральный                                                | 200       |                  |      | 22,4     | 90                      | 707         |
|                  | Хлеб пшеничный.                                                | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|                  | Итого за Обед                                                  | 750       | 26,04            | 30   | 103,63   | 809,2                   |             |
| Итого за день    |                                                                | 1 300     | 52,2             | 48   | 172,55   | 1368,1                  |             |

| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                   |           |                  |      |          |                         | Неделя: 1   |  | День: четверг |  |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--|---------------|--|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |               |  |
|                                                      |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |  |               |  |
| Завтрак                                              |                                   |           |                  |      |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Бутерброд с сыром                 | 40        | 6,67             | 5    | 21,88    | 157,1                   | 810         |  |               |  |
|                                                      | Омлет запеченный или паровой      | 150       | 12,99            | 20   | 0,81     | 231,8                   | 891         |  |               |  |
|                                                      | Фрукт                             | 200       | 0,8              | 1    | 19,6     | 94                      | 976,03      |  |               |  |
|                                                      | Чай с молоком                     | 200       | 1,36             | 2    | 17,18    | 88,1                    | 854         |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                   | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                      | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Завтрак                                     |                                   | 640       | 26,62            | 30   | 80,99    | 704,3                   |             |  |               |  |
| Обед                                                 |                                   |           |                  |      |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Икра кабачковая пром.производства | 60        | 1,14             | 5    | 4,62     | 71,4                    | 813         |  |               |  |
|                                                      | Суп-лапша на курином бульоне      | 200       | 3,8              | 6    | 12,49    | 113,7                   | 1 015       |  |               |  |
|                                                      | Котлета рыбная                    | 90        | 13,81            | 9    | 10,63    | 178,1                   | 1 028       |  |               |  |
|                                                      | Картофель отварной                | 150       | 3,02             | 5    | 24,29    | 180                     | 518         |  |               |  |
|                                                      | Компот из свежих плодов           | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 390         |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                   | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                      | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Обед                                        |                                   | 750       | 26,73            | 27   | 97,43    | 775,6                   |             |  |               |  |
| Итого за день                                        |                                   | 1 390     | 53,35            | 57   | 178,42   | 1479,9                  |             |  |               |  |

| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                        |           |                  |       |          |                         | Неделя: 1   |  | День: пятница |  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|---------------|--|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |               |  |
|                                                      |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |  |               |  |
| Завтрак                                              |                                        |           |                  |       |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Голубцы ленивые из мяса                | 150       | 10,79            | 8     | 9,03     | 150,2                   | 967         |  |               |  |
|                                                      | Соус красный основной                  | 50        | 0,5              | 1     | 3,75     | 25,9                    | 901         |  |               |  |
|                                                      | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 0,46             |       | 27,49    | 115,7                   | 928         |  |               |  |
|                                                      | Манник                                 | 80        | 4,69             | 4     | 47,7     | 243                     | 1 182       |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                        | 25        | 2,67             | 1     | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                           | 25        | 2,13             | 1     | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Завтрак                                     |                                        |           | 530              | 21,24 | 15       | 109,49                  | 668,1       |  |               |  |
| Обед                                                 |                                        |           |                  |       |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Салат из моркови с растительным маслом | 60        | 0,83             | 1     | 6,72     | 36,8                    | 1 163       |  |               |  |
|                                                      | Суп-пюре из гороха                     | 200       | 5,59             | 2     | 15,84    | 104,9                   | 1 049       |  |               |  |
|                                                      | Гренки из пшеничного хлеба             | 15        | 1,9              |       | 11,59    | 56,4                    | 943         |  |               |  |
|                                                      | Гуляш из мяса говядины                 | 100       | 15,32            | 16    | 3,84     | 213,6                   | 437         |  |               |  |
|                                                      | Макаронные изделия отварные с маслом   | 150       | 5,92             | 5     | 35,96    | 212                     | 516         |  |               |  |
|                                                      | Чай ягодный                            | 200       |                  |       | 14,97    | 59,9                    | 971         |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                           | 25        | 2,13             | 1     | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Обед                                        |                                        |           | 750              | 31,69 | 25       | 99,55                   | 748,4       |  |               |  |
| Итого за день                                        |                                        |           | 1 280            | 52,93 | 40       | 209,04                  | 1416,5      |  |               |  |

| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |  |  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--|--|
| Неделя: 1                                            |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |  |  |
| День: суббота                                        |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |  |  |
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |  |
|                                                      |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |  |  |
| Завтрак                                              |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |  |  |
|                                                      | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным                | 250       | 9,74             | 9    | 69,94    | 317,9                   | 235,05      |  |  |
|                                                      | Бутерброд с сыром                                              | 40        | 6,67             | 5    | 21,88    | 157,1                   | 810         |  |  |
|                                                      | Фрукт                                                          | 200       | 0,8              | 1    | 19,6     | 94                      | 976,03      |  |  |
|                                                      | Кисель из ягод                                                 | 200       | 0,23             |      | 28,89    | 118,1                   | 916         |  |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                                                | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |  |
| Итого за Завтрак                                     |                                                                | 740       | 22,24            | 17   | 161,83   | 820,4                   |             |  |  |
| Обед                                                 |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |  |  |
|                                                      | Салат из белокачанной капусты с яблоками и растительным маслом | 80        | 1,28             | 4    | 8,07     | 75,1                    | 1 024,01    |  |  |
|                                                      | Уха с крупой (перловой, пшенной)                               | 200       | 9,05             | 2    | 13,39    | 92,8                    | 181         |  |  |
|                                                      | Бефстроганов*                                                  | 90        | 11,36            | 20   | 4,91     | 253,8                   | 1 050       |  |  |
|                                                      | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 170       | 6,48             | 7    | 33,41    | 231,5                   | 998         |  |  |
|                                                      | Булочка дорожная.                                              | 40        | 2,94             | 7    | 23,03    | 125,9                   | 770         |  |  |
|                                                      | Напиток Ягодка                                                 | 200       | 0,17             |      | 14,58    | 60,5                    | 930         |  |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                                                | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |  |
| Итого за Обед                                        |                                                                | 805       | 33,95            | 41   | 108,28   | 908,1                   |             |  |  |
| Итого за день                                        |                                                                | 1 545     | 56,19            | 58   | 270,11   | 1728,5                  |             |  |  |

| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                           |           |                  |      |          |                         |             | Неделя: 2 |  | День: понедельник |  |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-----------|--|-------------------|--|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |           |  |                   |  |
|                                                      |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |           |  |                   |  |
| Завтрак                                              |                                           |           |                  |      |          |                         |             |           |  |                   |  |
|                                                      | Бутерброд с маслом и повидлом             | 40        | 1,76             | 3    | 21,19    | 117,2                   | 815         |           |  |                   |  |
|                                                      | Пудинг творожный                          | 150       | 19,57            | 13   | 21,8     | 283,8                   | 1 073       |           |  |                   |  |
|                                                      | Молоко сгущеное                           | 20        | 1,42             | 1    | 11,04    | 59                      | 902         |           |  |                   |  |
|                                                      | Какао с молоком                           | 200       | 3,77             | 4    | 15,73    | 114,5                   | 919         |           |  |                   |  |
|                                                      | Фрукт                                     | 150       | 0,6              | 1    | 14,7     | 70,5                    | 976,03      |           |  |                   |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                           | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |           |  |                   |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                              | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |           |  |                   |  |
| Итого за Завтрак                                     |                                           | 610       | 31,92            | 24   | 105,98   | 778,3                   |             |           |  |                   |  |
| Обед                                                 |                                           |           |                  |      |          |                         |             |           |  |                   |  |
|                                                      | Горошек зеленый отварной                  | 60        | 1,79             | 3    | 3,75     | 50,1                    | 819,02      |           |  |                   |  |
|                                                      | Суп картофельный со сметаной              | 200       | 1,4              | 3    | 11,57    | 75,8                    | 84          |           |  |                   |  |
|                                                      | Фрикаделька из говядины, тушенная в соусе | 100       | 9,02             | 7    | 5,31     | 119                     | 471,02      |           |  |                   |  |
|                                                      | Соус красный основной                     | 50        | 0,5              | 1    | 3,75     | 25,9                    | 901         |           |  |                   |  |
|                                                      | Макаронные изделия отварные с маслом      | 150       | 5,92             | 5    | 35,96    | 212                     | 516         |           |  |                   |  |
|                                                      | Сок натуральный                           | 200       |                  |      | 22,4     | 90                      | 707         |           |  |                   |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                           | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |           |  |                   |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                              | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |           |  |                   |  |
| Итого за Обед                                        |                                           | 810       | 23,43            | 21   | 104,26   | 706,1                   |             |           |  |                   |  |
| Итого за день                                        |                                           | 1 420     | 55,35            | 45   | 210,24   | 1484,4                  |             |           |  |                   |  |



| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                                                |           |                  |      |          |                         | Неделя: 2   |  | День: вторник |  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--|---------------|--|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |               |  |
|                                                      |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |  |               |  |
| Завтрак                                              |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Кнели куриные паровые                                          | 90        | 16,01            | 16   | 5,5      | 193,1                   | 1 087       |  |               |  |
|                                                      | Рис припущенный                                                | 150       | 3,71             | 5    | 38,9     | 212                     | 512         |  |               |  |
|                                                      | Напиток из плодов шиповника                                    | 200       | 0,32             |      | 18,45    | 77,7                    | 705         |  |               |  |
|                                                      | Печенье детское (конд изд)                                     | 40        | 3                | 4    | 29,76    | 162,8                   | 1 141       |  |               |  |
|                                                      | Фрукт                                                          | 200       | 3                | 1    | 42       | 192                     | 974         |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                                                | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
| Итого за Завтрак                                     |                                                                | 705       | 28,71            | 27   | 145,5    | 906,1                   |             |  |               |  |
| Обед                                                 |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60        | 1,05             | 3    | 5,96     | 56,6                    | 818         |  |               |  |
|                                                      | Рассольник ленинградский со сметаной                           | 200       | 2,11             | 5    | 15,01    | 118,9                   | 1 030       |  |               |  |
|                                                      | Запеканка картофельная с мясом*                                | 180       | 4,3              | 11   | 38,67    | 270,1                   | 1 100       |  |               |  |
|                                                      | Манник                                                         | 80        | 4,69             | 4    | 47,7     | 243                     | 1 182       |  |               |  |
|                                                      | Напиток Ягодка                                                 | 200       | 0,17             |      | 14,58    | 60,5                    | 930         |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                                                | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Обед                                        |                                                                | 770       | 17,12            | 25   | 143,44   | 882,4                   |             |  |               |  |
| Итого за день                                        |                                                                | 1 475     | 45,83            | 52   | 288,94   | 1788,5                  |             |  |               |  |

| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                        |           |                  | Неделя: 2 |          | День: среда             |             |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-----------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |           |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                      |                                        |           | Белки            | Жиры      | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                              | Биточек рыбный                         | 100       | 13,25            | 9         | 15,89    | 201,2                   | 1 107       |
|                                                      | Картофель отварной                     | 150       | 3,02             | 5         | 24,29    | 180                     | 518         |
|                                                      | Компот из ягод                         | 200       |                  |           | 19,96    | 79,8                    | 917,02      |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                        | 25        | 2,67             | 1         | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |
|                                                      | Хлеб ржаной.                           | 25        | 2,13             | 1         | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                                     |                                        | 500       | 21,07            | 16        | 81,66    | 594,3                   |             |
| Обед                                                 | Икра кабачковая пром.производства      | 50        | 1,14             | 5         | 4,62     | 71,4                    | 813         |
|                                                      | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200       | 1,96             | 5         | 11,51    | 92,6                    | 1 021       |
|                                                      | Гуляш из мяса говядины                 | 100       | 15,32            | 16        | 3,84     | 213,6                   | 437         |
|                                                      | Рис припущенный                        | 150       | 3,71             | 5         | 38,9     | 212                     | 512         |
|                                                      | Напиток апельсиновый.                  | 200       | 0,2              |           | 25,73    | 95,8                    | 925         |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                        | 25        | 2,67             | 1         | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |
|                                                      | Хлеб ржаной.                           | 25        | 2,13             | 1         | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|                                                      | Итого за Обед                          | 760       | 27,13            | 33        | 106,12   | 818,7                   |             |
| Итого за день                                        |                                        | 1 260     | 48,2             | 49        | 187,78   | 1413                    |             |

| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                    |           |                  |      |          |                         | Неделя: 2   |  | День: четверг |  |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--|---------------|--|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |               |  |
|                                                      |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |  |               |  |
| Завтрак                                              |                                    |           |                  |      |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Запеканка из творога с рисом       | 150       | 16,47            | 12   | 22,89    | 268,5                   | 1 297       |  |               |  |
|                                                      | Молоко сгущеное                    | 20        | 1,42             | 1    | 11,04    | 59                      | 902         |  |               |  |
|                                                      | Какао с молоком                    | 200       | 3,77             | 4    | 15,73    | 114,5                   | 919         |  |               |  |
|                                                      | Фрукт                              | 150       | 0,6              | 1    | 14,7     | 70,5                    | 976,03      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                    | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                       | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Завтрак                                     |                                    | 570       | 27,06            | 20   | 85,88    | 645,8                   |             |  |               |  |
| Обед                                                 |                                    |           |                  |      |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Салат из отварной свеклы           | 60        | 3,62             | 10   | 1,66     | 93,5                    | 820         |  |               |  |
|                                                      | Суп картофельный с бобовыми        | 200       | 3,86             | 4    | 15,35    | 112,4                   | 139         |  |               |  |
|                                                      | Биточек "Уральский" мясо-капустный | 90        | 18,32            | 13   | 2,09     | 196,1                   | 1 027       |  |               |  |
|                                                      | Каша гречневая рассыпчатая         | 170       | 6,48             | 7    | 33,41    | 231,5                   | 998         |  |               |  |
|                                                      | Печенье детское (конд изд)         | 40        | 3                | 4    | 29,76    | 162,8                   | 1 141       |  |               |  |
|                                                      | Компот из смеси сухофруктов        | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                    | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                       | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Обед                                        |                                    | 810       | 40,54            | 40   | 131,28   | 1045,3                  |             |  |               |  |
| Итого за день                                        |                                    | 1 380     | 67,6             | 60   | 217,16   | 1691,1                  |             |  |               |  |

| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                                 |           |                  | Неделя: 2 |          | День: пятница           |             |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-----------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |           |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                      |                                                 |           | Белки            | Жиры      | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                              |                                                 |           |                  |           |          |                         |             |
|                                                      | Бутерброд с сыром                               | 40        | 6,67             | 5         | 21,88    | 157,1                   | 810         |
|                                                      | Омлет запеченный или паровой                    | 150       | 12,99            | 20        | 0,81     | 231,8                   | 891         |
|                                                      | Фрукт                                           | 150       | 0,6              | 1         | 14,7     | 70,5                    | 976,03      |
|                                                      | Чай ягодный                                     | 200       |                  |           | 14,97    | 59,9                    | 971         |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,67             | 1         | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |
|                                                      | Хлеб ржаной.                                    | 25        | 2,13             | 1         | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                                     |                                                 | 590       | 25,06            | 28        | 73,88    | 652,6                   |             |
| Обед                                                 |                                                 |           |                  |           |          |                         |             |
|                                                      | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 80        | 1,1              | 1         | 8,96     | 49,1                    | 1 163,01    |
|                                                      | Суп-лапша на курином бульоне                    | 200       | 3,8              | 6         | 12,49    | 113,7                   | 1 015       |
|                                                      | Жаркое по-домашнему                             | 240       | 23,44            | 24        | 20,38    | 390,5                   | 893,01      |
|                                                      | Печенье детское (конд изд)                      | 40        | 3                | 4         | 29,76    | 162,8                   | 1 141       |
|                                                      | Кисель из ягод                                  | 200       | 0,23             |           | 28,89    | 118,1                   | 916         |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,67             | 1         | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |
|                                                      | Хлеб ржаной.                                    | 25        | 2,13             | 1         | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                        |                                                 | 810       | 36,37            | 37        | 122      | 967,5                   |             |
| Итого за день                                        |                                                 | 1 400     | 61,43            | 65        | 195,88   | 1620,1                  |             |

| Рацион: Первоуральск ШУ 7-11 лет комплекс 198.65 руб |                                                          |           |                  |      |          |                         | Неделя: 2   |  | День: суббота |  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--|---------------|--|
| Прием пищи                                           | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |               |  |
|                                                      |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |  |               |  |
| Завтрак                                              |                                                          |           |                  |      |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Бутерброд с маслом и повидлом                            | 40        | 1,76             | 3    | 21,19    | 117,2                   | 815         |  |               |  |
|                                                      | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 200       | 3,11             | 5    | 18,49    | 230                     | 850         |  |               |  |
|                                                      | Какао с молоком                                          | 200       | 3,77             | 4    | 15,73    | 114,5                   | 919         |  |               |  |
|                                                      | Фрукт                                                    | 200       | 0,8              | 1    | 19,6     | 94                      | 976,03      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                                          | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                                             | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Завтрак                                     |                                                          | 690       | 14,24            | 15   | 96,53    | 689                     |             |  |               |  |
| Обед                                                 |                                                          |           |                  |      |          |                         |             |  |               |  |
|                                                      | Кукуруза отварная с маслом растительным                  | 60        | 6,8              | 5    | 39,6     | 18,9                    | 604         |  |               |  |
|                                                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной            | 200       | 1,65             | 5    | 8,08     | 84,3                    | 124         |  |               |  |
|                                                      | Котлета по-Хлыновски *                                   | 90        | 8,71             | 20   | 11,83    | 337,4                   | 1 283,01    |  |               |  |
|                                                      | Пюре картофельное                                        | 80        | 2,17             | 3    | 13,31    | 100                     | 995         |  |               |  |
|                                                      | Капуста тушеная.                                         | 70        | 1,67             | 3    | 6,64     | 59,7                    | 999         |  |               |  |
|                                                      | Булочка дорожная.                                        | 40        | 2,94             | 7    | 23,03    | 125,9                   | 770         |  |               |  |
|                                                      | Напиток цитрусовый                                       | 200       | 0,53             |      | 3,49     | 16,4                    | 969         |  |               |  |
|                                                      | Хлеб пшеничный.                                          | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |               |  |
|                                                      | Хлеб ржаной.                                             | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |               |  |
| Итого за Обед                                        |                                                          | 790       | 29,27            | 45   | 127,5    | 875,9                   |             |  |               |  |
| Итого за день                                        |                                                          | 1 480     | 43,51            | 60   | 224,03   | 1564,9                  |             |  |               |  |
| Итого за период                                      |                                                          | 16 655    | 643,03           | 654  | 2519,56  | 18449,5                 |             |  |               |  |
| Среднее значение за период                           |                                                          | 1 387,9   | 53,6             | 54,5 | 210      | 1537,5                  |             |  |               |  |

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна