

ООО "Комбинат общественного питания"
 Утверждено
 Дата: 20.12.2021
 Приложение №12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая (без молока) ®	170	1,83	4	19,37	117,7	1 347
	Батон	30	2,37		14,49	70,5	693
	Яйцо отварное*	40	5,08	5	0,28	62,8	766
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		440	9,28	9	49,11	310,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
Обед							
	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Биточки из курицы	70	11,72	13	10,81	185,3	255
	Макаронные изделия отварные с маслом*	130	5,13	4	31,17	183,8	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68		14,82	63	1 148
Итого за Обед		690	26	22	107,3	713,5	
Полдник							
	Булочка домашняя	60	4,69	8	37	238,5	769
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Полдник		260	4,78	8	57,26	318,3	
Итого за день		1 490	40,06	39	224,87	1387,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	170	5,66	8	37,02	238,3	1 001,01
	Батон	35	2,77		16,91	82,3	693
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		405	8,49	8	69,09	380,5	
Завтрак 2							
	Компот из ягод*	100			9,98	39,9	917,02
Итого за Завтрак 2		100			9,98	39,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Уха с крупой перловой	180	8,14	2	12,05	83,5	181
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	120	2,86	7	25,78	180,1	1 099
	Компот из свежих яблок.	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Обед		550	14,08	9	79,64	446	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60	3,9	3	24,54	139,5	1 043
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Полдник		260	3,9	3	39,51	199,4	
Итого за день		1 315	26,47	20	198,22	1065,8	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	180	11,52	5	53,09	292,8	1 300
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Итого за Завтрак		420	14,68	5	88,38	450,6	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
Обед							
	Салат из свеклы	40	0,64	1	3,32	19,7	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	180	1,3	1	7,19	46,6	1 047,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты рыбные из минтая	70	11,02	7	9,51	148,2	1 137
	Пюре картофельное (без молока)®	130	2,31	3	18,79	126	324,11
	Компот из ягод*	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,4		12,35	52,5	1 148
Итого за Обед		670	19,39	13	80,82	531,6	
Полдник							
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		250	3,91	9	57,68	275,5	
Итого за день		1 440	37,98	27	238,08	1302,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Макароны отварные с маслом растительным ®	150	5,5	13	35,25	274,4	1 351
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		430	13,74	18	69,82	491,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,8	1	4,15	24,6	5,01
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом*	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Рагу из мяса кур	130	15,05	14	15,13	213,5	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Обед		620	22,15	18	77,1	530,1	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	769
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Полдник		250	3,91	7	42,01	243,5	
Итого за день		1 400	39,8	43	200,13	1309,7	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	170	5,29	6	23,98	170,6	1 032,01
	Батон	30	2,37		14,49	70,5	693
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Яблоки печеные без сахара	50	0,25		6,16	29,5	470
Итого за Завтрак		450	7,91	6	59,6	330,5	
Завтрак 2							
	Компот из апельсинов или мандаринов*	100	0,25		17,07	71	1 441
Итого за Завтрак 2		100	0,25		17,07	71	
Обед							
	Кукуруза консервированная*	40	0,82	3	4,96	46,3	812
	Борщ с капустой, картофелем(без сметаны) ®	200	2,14	5	10,76	94	1 021,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов из мяса птицы*	130	13,74	19	31,55	306,3	1 036
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29		14,81	62,7	705
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,98		12,08	58,8	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,4		12,35	52,5	1 148
Итого за Обед		605	21,51	28	86,55	632,4	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60	0,28		0,79	7,6	738,1
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		260	0,51		29,68	125,7	
Итого за день		1 415	30,18	34	192,9	1 159,6	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная рассыпчатая с яйцом (с маслом раст)	200	0,99	7	0,13	64,1	298,1
	Батон	35	2,77		16,91	82,3	693
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		435	3,82	7	32,2	206,3	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	90	0,36		8,82	42,3	976
Итого за Завтрак 2		90	0,36		8,82	42,3	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,69	1	5,6	30,7	1 163
	Суп картофельный*	200	2,02	2	15,88	93,4	1 151
	Фрикадельки мясные для супа*	10	2,11	1	0,2	21,8	117
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	14,17	8	8,57	164,8	1 085,01
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	123,8	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		20,25	86,6	928
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68		14,82	63	1 148
Итого за Обед		700	26,95	16	97,84	654,6	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная*	60	5,68	3	35,49	177,7	941
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
Итого за Полдник		260	5,68	3	50,46	237,6	
Итого за день		1 485	36,81	26	189,32	1140,8	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	170	5,66	8	37,02	238,3	1 001,01
	Батон	30	2,37		14,49	70,5	693
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		440	13,11	13	66,76	431,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	45	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	45	
Обед							
	Икра овощная морковная	40	0,37	2	2,44	31,9	814
	Суп-крем из разных овощей*	180	4,55	8	13,05	140,7	960
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с печенью*	150	12,24	8	26,48	241,9	910
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68		14,82	63	1 148
Итого за Обед		615	21,4	19	88,44	626	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	60	3,66	2	23,44	191,1	938,03
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
Итого за Полдник		260	3,66	2	34,62	235,8	
Итого за день		1 415	38,17	34	201,02	1338,3	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом растительным	170	10,88	5	50,14	276,5	1 300
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Завтрак		410	14,13	5	89,72	450,3	
Завтрак 2							
	Компот из апельсинов или мандаринов*	100	0,25		17,07	71	1 441
Итого за Завтрак 2		100	0,25		17,07	71	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,95	4	3,85	59,5	813
	Борщ сибирский (без сметаны) ®	180	2,89	3	12,1	62,3	1 031,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба припущенная*	70	13,94	1	0,07	63,4	166
	Рагу из овощей	130	2,25	6	9,74	111,2	539
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,98		12,08	58,8	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,4		12,35	52,5	1 148
Итого за Обед		665	24,83	15	77,95	535	
Полдник							
	Голубцы из мяса кур*	90					14 486
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Полдник		290	0,35		26,98	153,2	
Итого за день		1 465	39,56	20	211,72	1209,5	

Рацион: Краснотурьинск ДС 3-7 л 161.65 безмолочно

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша Дружба (рис, пшено) рассыпчатая с маслом растительным ®	170	3,61	5	29,83	188,4	1 139,01
	Батон	35	2,77		16,91	82,3	693
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Завтрак		405	6,47	5	67	350,5	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат Розовый	50	1,68	1	3,33	31,2	1 096,02
	Суп-лапша	180	2,12	4	10,09	86,9	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	4	0,92	1	0,03	9,4	1 052
	Суфле из птицы с рисом *	70	9,84	15	3,17	191,1	1 067
	Пюре картофельное (без молока)®	130	2,31	3	18,79	126	324,11
	Компот из ягод*	180			17,96	71,8	917,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,98		12,08	58,8	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	1,4		12,35	52,5	1 148
Итого за Обед		664	20,25	24	77,8	627,7	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки) Фарш морковный с рисом	60	0,3		0,98	8,4	437
	Чай с сахаром*	190			14,22	56,9	828
Итого за Полдник		250	0,3		15,2	65,3	
Итого за день		1 419	27,42	29	169,8	1090,5	

Итого за период	12 844	316,45	272	1826,06	11004,6	
Среднее значение за период	1 284,4	31,6	27,2	182,6	1100,5	

Составил _____ Смекалина Татьяна

Утвердил _____