

Директор

Д.С. М. Троещанов

Директор

ООО "Общественное питание"

Фомин А.М.

**Весенне-летний период
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	4,10	3,25	10,63	88	1118
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	250	11,21	13,58	51,46	396,38	267
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10\12
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	22,49	18,93	111,03	728,98	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	1
ОБЕД	Щи из св. капусты с картофелем	300	1,30	6,20	8,50	99,96	142
ОБЕД	Гуляш (1-й вариант)	100	15,37	8,80	3,50	247,5	367 (1)
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,53	0,89	38,72	193,2	291
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1000	33,10	17,39	118,62	866,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	55,59	36,32	229,65	1595,14	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,93	10,78	40,50	286,75	268
ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		665	20,99	17,06	114,14	699,81	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	2
ОБЕД	Рассольник домашний	300	2,48	6,24	17,76	127,5	132
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	110	14,71	11,13	17,53	181,06	334
ОБЕД	Картофельное пюре	200	4,40	5,48	30,29	189,04	3. / 3.
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1010	29,99	23,95	136,38	826,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	50,98	41,01	250,52	1525,91	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,17	3,27	6,60	68,3	1/1
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	200	17,24	26,76	3,94	350,11	64
ЗАВТРАК	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2	105
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	10/10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	27,74	44,46	63,08	788,43	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	8,25	8,40	89	50
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	300	3,72	5,40	15,64	127,69	161
ОБЕД	Плов из мяса	280	20,38	20,83	54,75	487,99	370
ОБЕД	Напиток" Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	32,70	35,48	138,49	983,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	60,44	79,94	201,57	1771,61	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	280	7,99	7,37	26,58	204,4	165
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	18,99	14,57	79,28	523,4	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	1
ОБЕД	Борщ со сметаной	300	1,93	6,19	14,28	120,84	128
ОБЕД	Горошница с морковью	180	10,98	3,32	27,18	197,1	48/3
ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,73	14,68	10,18	231,9	412
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103	509
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	37,14	25,59	121,84	881,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	56,13	40,16	201,12	1404,74	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба " с использованием смеси сухой с витаминами и магнием для напитка "Витошка" для детей	250	7,75	12,00	33,75	275	625
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	18,25	17,06	97,21	615,8	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	107
ОБЕД	Суп с крупой(перловой,рисовой,манной	300	2,46	6,28	18,70	141,34	155
ОБЕД	Рагу из овощей	180	3,60	9,60	17,70	162	195
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	110	14,72	13,13	19,51	314,6	381
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	29,18	30,11	126,71	946,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	47,43	47,17	223,92	1562,24	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом	280	11,87	10,52	47,23	360,47	247
ЗАВТРАК	Сыр твердый порциями	20	5,20	5,30	0,70	71,12	100
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	24,27	16,82	104,23	696,09	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	5,60	89	50
ОБЕД	Суп картоф. С бобовыми	300	6,85	4,51	26,32	139,1	144
ОБЕД	Курица в соусе томатном	100	20,60	25,30	2,55	320,35	405
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,90	4,45	44,44	258,97	237
ОБЕД	Компот из ягод или фруктов мороженных	200	0,50	0,20	23,10	96	507
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	46,45	40,96	143,31	1107,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	70,72	57,78	247,54	1804,01	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Йогурт	115	6,61	4,23	11,24	115,06	517
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	9,43	18,23	40,50	349,25	268
ЗАВТРАК	Чай из сухой смеси с витаминами "Витошка"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		665	23,49	24,51	114,14	762,31	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанный	100	4,20	16,90	17,30	239,78	1
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	300	1,30	6,16	8,47	99,96	142
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,96	4,93	27,26	170,14	3. / 3.
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные паровые	110	14,72	13,13	19,51	314,6	381
ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		990	31,98	42,42	136,64	1125,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	55,47	66,93	250,78	1888,29	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая. с маслом сливочным	250	11,21	13,58	51,46	396,38	267
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	10\12
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	60	4,10	3,30	11,00	88	1118
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	20,11	18,78	95,06	652,38	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	1
ОБЕД	Борщ со сметаной	300	1,93	6,19	14,28	120,84	128
ОБЕД	Птица отварная	110	25,93	17,92	0,63	267,14	404
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,53	0,89	38,72	193,2	291
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ОБЕД	Напиток" Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	617
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1010	43,59	26,20	117,13	883,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	63,70	44,98	212,19	1536,06	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	180	25,85	21,08	37,60	437,36	17/5
ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	481
ЗАВТРАК	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,24	0,00	10,16	41,52	11/10
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	35,45	25,48	110,50	811,68	
ОБЕД	Салат из редиса с растительным маслом	100	1,10	10,08	3,12	108,23	18/1
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	300	2,46	9,30	13,66	149,12	14/2
ОБЕД	Мясо тушенное с овощами	280	24,67	27,05	30,46	464,18	3/8
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	35,83	47,43	115,54	1036,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	71,28	72,91	226,04	1847,71	

Меню Приготавливаемых Блюد

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	8,37	7,17	37,87	249,25	2/4
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	1/6
ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	111
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	20,60	13,82	95,55	590,05	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	300	11,54	7,02	21,36	195,42	19/2
ОБЕД	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	280	20,55	16,72	41,94	400,68	38/8
ОБЕД	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	109
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	42,09	30,24	142,00	1011,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	62,69	44,06	237,55	1601,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности							