

Согласовано:

Директор «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С. Игитова



О.Ф. Гудкова

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



С.В. Балакин

**Примерное двухнедельное меню
Для учащихся «ЦО №7» им. Героя РФ Ю.С.
Игитова**

в возрасте от 12 лет и старше

комплексные обеды

Сезон: осень

***Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,***

В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	250/5	22,19	13,48	24,87	310,99	128
	Биточек из птицы	100	41,29	44,6	62,44	381,08	460
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			74,66	68,66	176,41	1478,27	

(лист 2)

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста морская промышленного производства	100	1	10		122	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,71	40,36	72,95	267,9	110
	Ежики с соусом	100	28,64	40,55	61,16	473,64	446
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			72,76	90,42	246,15	1343,86	

(лист 3)

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/13	10,86	12,81	33,99	238,99	139
	Печень по-деревенски	100	26,33	12,89	7,22	250	3 041
	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	472
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		0,06	108	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			63,99	48,09	121,44	1028,33	

(лист 4)

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	100	30,5	3,5	74,5	420	10,01
	Суп рыбный со сметаной	250/10	15,69	19,87	32,38	265,88	136
	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью с соусом	100	20,8	7,78	13,9	241,58	53
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			59,83	37,88	166,19	1143,1	

(лист 5)

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Капуста квашеная "Деревенская"	100	1,6	0,47	5,2	27	
	Суп картофельный с горохом с курицей	250/13	19,72	23,77	36,93	294,9	138
	Плов из курицы	280	22,82	27,53	81,01	562,8	449
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,47	53,59	175,58	1216,9	

(лист 6)

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	100	4,4	0,8	4,4	105,3	
	Суп картофельный с крупой со сметаной	250/5	17,56	12,89	22,59	298,26	61
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	19,68	272,4	274
	Напиток Виталайт	200			37	330	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			46,18	36,53	114,52	1391,69	

(лист 7)

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Фасоль консервированная ТТК	100	30,5	3,5	74,5	420	10,01
	Суп-лапша с курицей	250/13	22,2	13,48	20,86	310,98	120
	Капуста, тушенная с мясом	280	23,64	11,54	14,63	257,35	200
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			59,74	27,7	129,26	986,83	

(лист 8)

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие ТТК	100	1,21	0,19	7,64	30,55	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/10	21,14	12,83	33,22	295,24	120
	Плов с мясом (свинина, постная)	280	21,42	20,58	54,04	487,62	443
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			48,2	35,42	151,54	1077,61	

(лист 9)

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	100	4,4	0,8	4,4	105,3	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	250/10	17,86	37,52	61,46	284,15	129
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	100/50	27,9	22,35	31,61	321,97	89
	Каша гречневая вязкая	180	9,96	7,56	43,2	280,44	168
	Чай с сахаром	200	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			66,05	69,75	205,53	1199,76	

Рацион: 12-17 обед

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/5	4,59	6,55	20,36	166,9	67
	Тефтели мясные с рисом с	100/50	33,75	47,79	72,09	558,32	423
	Пюре гороховое	180	17,46	5,88	40,62	285,42	161
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			60,99	65,6	192,79	1322,44	
Итого за период			600,87	533,64	1679,41	12188,79	
Среднее значение за период			60,8	53,36	167,94	1218,88	

Составил

С. Карамель

Утвердил

И. В. Давыдов