

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Умисс

14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,2	8,5	42,5	276,3	311	2004
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	521	21,4	17,6	100,6	649,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	12,9	16,2	23,2	217,1	139	2004
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	100/30	13,4	7,0	7,3	147,2	374	2011
Рис отварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	511	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1		
Всего за день:		61,2	48,1	252,2	1 619,6		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Вашин

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	250	7,6	14,2	53,4	340,1	302	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Батон	60	4,6	1,8	30,8	156,8		2004
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0		
Обед							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	135	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	100	16,1	22,9	15,6	287,4	451	2004
Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	5,6	25,7	167,5	520	2004
Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,8	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4		
Всего за день:		50,4	64,5	265,1	1 798,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____



СОГЛАСОВАНО:

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	250	10,0	9,8	63,1	377,2	302	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2н1	40/10/50	2,8	7,9	41,5	246,0	2н1	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Котлеты рубленые с белокочанной капустой №455	100	16,4	22,9	8,4	156,0	455	2004
Рагу овощное №541	180	3,6	7,4	20,2	164,4	541	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		46,0	53,1	251,6	1 518,2		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР

СОГЛАСОВАНО:

Смирнова

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,2	8,5	42,5	276,3	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	521	21,4	17,6	100,6	649,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,1	0,0	2,3	13,6		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	2,5	3,3	15,8	104,5	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	18,0	20,5	19,3	301,0	469	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		56,4	48,0	234,8	1 568,1		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Смирнова

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Омлет натуральный №340	200	20,1	28,5	4,4	354,0	340	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	96	2004
Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,4	91,8		
Итого за прием пищи:	580	29,4	46,1	71,9	819,7		
Обед							
Икра из моркови или свеклы(морковная) №54	100	2,4	4,6	12,3	100,0	54	2011
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	100/30	11,8	18,5	16,5	239,5	462в1	2004
Каша пшеничная вязкая №302	180	4,9	5,7	28,2	183,2	648	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	29,1	33,4	151,8	987,7		
Всего за день:		58,5	79,5	223,7	1 807,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР



СОГЛАСОВАНО:

А.И.Иванов

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	250	10,3	15,5	52,8	359,9	302	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Батон	60	4,6	1,8	30,8	156,2		
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,7	113,3	733,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,4	19,6	109,6	140	2004
Котлеты рубленные с белокочанной капустой №455	100	16,4	22,9	8,4	156,0	455	2004
Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	518	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	31,8	31,5	138,3	815,4		
Всего за день:		50,7	54,2	251,6	1 548,6		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР _____



СОГЛАСОВАНО: _____



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	300	6,4	5,7	25,3	312,0	161	2004
Бутерброд с маслом №2/2011	40/10	3,3	7,5	14,7	201,0	2/2011	2011
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Итого за прием пищи:	500	13,3	16,9	63,8	656,8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,4	6,9	8,1	99,7		
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2,0	2,4	16,9	98,4	138	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	100	16,9	15,3	25,1	261,4	451	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	33,7	31,2	146,9	959,0		
Всего за день:		47,0	48,1	210,7	1 615,8		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"

ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Иванов

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	521	19,8	16,3	103,4	639,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,7	0,1	2,9	22,4		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	6,4	1,7	29,6	154,5	139	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	100/30	11,8	18,5	16,5	239,5	462в1	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №516/1	180	6,6	4,9	40,7	232,3	516/1	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	1000	34,7	26,1	173,5	1 028,5		
Всего за день:		54,5	42,4	276,9	1 668,4		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР



СОГЛАСОВАНО:



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями №160	300	8,4	6,8	24,2	260,2	160	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2н	30/5/20	1,0	1,9	29,0	242,0	2н	2004
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Итого за прием пищи:	555	13,0	12,4	77,0	646,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,4	5,0	7,3	80,8		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	2,5	3,3	5,0	104,5	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	17,2	22,6	11,5	242,8	469	2004
Рис оварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	511	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8		
Всего за день:		47,0	50,7	228,0	1 700,8		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР



СОГЛАСОВАНО:

Александр

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,9	14,3	41,3	293,4	311	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
Батон	40	3,0	1,2	20,5	104,0		2004
Итого за прием пищи:	563	15,0	20,9	91,7	617,1		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	135	2004
Плов из птицы №492	200	21,3	22,5	56,7	490,7	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	870	32,0	27,2	141,8	919,2		
Всего за день:		47,0	48,1	233,5	1 536,3		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Смирнов

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	10,0	9,8	63,1	377,2	175	2011
Бутерброд с повидлом №2р1	40/10/50	2,8	7,9	41,5	246,0	2н1	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7		
Обед							
Икра из моркови или свеклы(морковная) №54	100	2,4	4,6	12,3	100,0	54	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,4	15,0	109,6	140	2004
Рыба, тушенная в томате с овощами №374	100/30	19,5	22,3	6,0	212,4	374	2011
Рис отварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	511	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3		
Всего за день:		52,6	55,5	294,7	1 811,0		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР



СОГЛАСОВАНО:



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	300	7,5	9,9	17,9	334,4	161	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/20	1,3	3,8	29,0	258,9	2	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	680,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,7	0,1	2,9	22,4		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	2,5	3,3	15,8	104,5	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	17,0	20,3	5,4	236,5	469	2004
Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	518	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		43,5	44,8	197,0	1 580,6		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР



СОГЛАСОВАНО:

Александр

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Омлет натуральный №340	200	21,8	36,4	17,4	476,6	340	2004
Бутерброд с маслом №2/2011	40/10	3,3	7,5	14,7	148,0	2/2011	2011
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Итого за прием пищи:	550	28,7	47,6	55,9	768,4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	2,4	4,6	12,3	100,0		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	6,4	1,7	8,0	154,5	139	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	100	14,2	20,0	25,0	211,1	451	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	200	7,4	5,4	45,2	258,1	516	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	38,5	32,6	163,0	1 054,5		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:		67,2	80,2	218,9	1 822,9		

УТВЕРЖДАЮ: ООО "ОПТИМА"
ДИРЕКТОР _____

СОГЛАСОВАНО:

Юлиана

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	12,3	16,5	73,3	457,2	175	2011
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Итого за прием пищи:	560	18,4	23,2	113,9	737,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,1	0,0	2,3	13,6		
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	100/30	12,2	15,3	22,8	235,4	462в1	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	302	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	28,6	25,6	144,2	882,7		
Всего за день:		47,0	48,8	258,1	1 620,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	729,0	766,0	3 396,7	22 597,5
Среднее значение за период	52,1	54,7	242,6	1614,1

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.