

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"



Козырева О.Ю.

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 19-2024 от 01.01.2024.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	5,61	7	34,85	226,2	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	15,02	15	83,87	511,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
Итого за Обед		700	26,06	38	111,33	761,8	
Итого за день		1 200	41,08	53	195,2	1273,7	

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	12,14	11	97,93	567,1	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная Сливочная	90	12	10		162	1 027,16
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		735	25,8	26	104,8	775,7	
Итого за день		1 235	37,94	37	202,73	1342,8	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5	1 330,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Завтрак		510	13,39	12	98,56	510,3	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
Итого за Обед		700	33	33	120,81	787,7	
Итого за день		1 210	46,39	45	219,37	1298	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		560	11,05	11	78,95	479,8	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Шницель мясной Домашний	90	1,23	12	1,82	122,1	1 027,09
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		700	17,02	26	108,65	694,3	
Итого за день		1 260	28,07	37	187,6	1174,1	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	5	26,84	182	883
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	18,6	17	98,52	630,4	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220	1,68	5	8,1	120,6	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов с мясом птицы	210	19,54	24	40,62	398,8	1 020
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		700	28,76	33	105,3	784,6	
Итого за день		1 200	47,36	50	203,82	1415	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	47,6	291	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	25,65	23	119,33	618,1	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10		162	1 027,15
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		725	27,22	26	96,01	708,6	
Итого за день		1 225	52,87	49	215,34	1326,7	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный®	40	5,48	6	6,36	99,3	806,13
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Итого за Завтрак		500	15,38	14	81,98	459,4
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
Итого за Обед		700	31,08	17	106,15	707,1	
Итого за день		1 200	46,46	31	188,13	1166,5	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Сырники с яблоком	80	8,8	9	15,93	180,8	1 066,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Итого за Завтрак		520	17	16	88,59	562
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Котлета Пожарская	90	12,9	10		162	1 027,23
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		700	27,7	21	105,14	726,6	
Итого за день		1 220	44,7	37	193,73	1288,6	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Блинчики	60	3,3	3	21,3	129,5	1 330,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	190	4,85	6	30,1	195,3	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Завтрак		500	13,04	12	94,33	531,1	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Биточек куриный	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Итого за Обед		700	27,69	38	102,02	751,2
Итого за день		1 200	40,73	50	196,35	1282,3	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	22,13	103,4	1 046
	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	95,9	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
Итого за Завтрак		500	21,71	21	90,77	611,5	
Обед	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,48	3	6,41	57,5	1 098
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7	1 148
Итого за Обед		700	23,91	35	99,29	707,3	
Итого за день		1 200	45,62	56	190,06	1318,8	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Итого за Завтрак	540	12,25	9	70,49	444,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	**Котлета куриная	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед	770	33,55	39	110,78	814,8		
Итого за день	1 310	45,8	48	181,27	1259,4		


(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
	Итого за Завтрак	500	14,83	17	97,32	637,9	
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед	705	20,28	35	96,76	806,9		
Итого за день	1 205	35,11	52	194,08	1444,8		
Итого за период	14 665	512,13	545	2367,68	15590,7		
Среднее значение за период	1 222,1	42,7	45,4	197,3	1299,2		

Составил  Добрынина Елена Викторовн.