

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: понедельник		
				Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013	
		Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6	891	
		Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046	
		Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Завтрак			545	19,73	19	75,51	556,6		
Обед									
		Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039	
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
		Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018	
		Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед			755	28,09	50	130,48	991,5		
Итого за день			1 300	47,82	69	205,99	1548,1		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1			День: вторник			№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая			
Завтрак		Белки		Жиры	Углеводы				
		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282	235,05	
		Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808	
		Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
Итого за Завтрак			530	12,38	21	86,01	626,6		
Обед									
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	
		Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02	
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед			790	34,86	31	116,77	858,5		
Итого за день			1 320	47,24	52	202,78	1485,1		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1				День: среда		
			Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	250	8,41	11	35,99	276,8		850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5		450,18	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8		894,01	
Итого за Завтрак		550	17,86	17	95,67	696,9			
Обед									
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровые	50	0,75	3	4,56	44,5		992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2		1 030	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9		1 027,13	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5		998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6		705	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147	
Итого за Обед		845	35,44	31	142,36	1001,9			
Итого за день		1 395	53,3	48	238,03	1698,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1			День: четверг			№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая			
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы				
		Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9		842
		Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		686
		Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3		810
		Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88		976
Итого за Завтрак			610	15,22	14	73,38	583,1		
Обед									
		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4		1 021
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052
		Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	150,1		1 319,01
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1 126
		Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3		995
		Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5		894,01
		Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147
Итого за Обед			795	44,29	22	101,64	662,8		
Итого за день			1 405	59,51	36	175,02	1245,9		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 1		День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3	1 013		
	Оладьи с топленом	70	2,67	3	6,21	71,9	1 330,23		
	чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01		
	Итого за Завтрак	550	12,61	12	68,38	458,6			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023		
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512		
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
	Итого за Обед	785	29,62	21	106,34	775,9			
Итого за день	1 335	42,23	33	174,72	1234,5				

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883		
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01		
	Итого за Завтрак	550	16,51	29	109,48	792,4			
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
	Итого за Обед	795	30,34	33	105,83	775,4			
	Итого за день	1 345	46,85	62	215,31	1567,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)	Неделя: 2	День: понедельник
--	-----------	-------------------

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) I полувеской		Неделя: 2	Днев. поделки			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2
	Чай с сахаром	200			16	63,8
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8
Итого за Завтрак		550	14,77	15	109,13	686,8
Обед	Икра кабачковая пром. производства	50	0,6	7	3,7	48,5
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за Обед	830	36,31	28	140,06	931,7
	Итого за день	1 380	51,08	43	249,19	1618,5

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Птолевском			Неделя: 2		Питательные вещества			Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	245	174		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Маффин ванильный	80	8,28	9	58,88	346	450,05		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
Итого за Завтрак		560	18,27	17	133,22	740			
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		755	23,65	23	111	746,5			
Итого за день		1 315	41,92	40	244,22	1486,5			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	240	7,21	9	30,27	240,3	1 013,04	
	Слойка с творогом	90	6,61	12	54,13	353,7	739,01	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897	
Итого за Завтрак		560	17,03	22	116,45	743		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237	
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995	
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	785	34,27	54	70,23	836,8		
Итого за день		1 345	51,3	76	186,68	1579,8	(лист 10)	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	14,04	13	51,04	360	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак		555	16,55	13	91	572,3
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед		795	29,71	34	114,89	869,7
Итого за день		1 350	46,26	47	205,89	1442	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской										Неделя: 2		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры						
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак													
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842						
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18						
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483						
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897						
Итого за Завтрак								540	18,61	16	88,12	741,4	
Обед													
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015						
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052						
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06						
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998						
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188						
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01						
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147						
Итого за Обед								785	33,15	43	117,63	916,3	
Итого за день								1 325	51,76	59	205,75	1657,7	(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской							Неделя: 2		День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак										
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8	302			
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188			
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05			
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01			
Итого за Завтрак										
Обед										
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813			
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124			
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052			
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6			
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126			
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516			
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912			
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01			
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147			
Итого за Обед										
Итого за день										
Итого за период										
Среднее значение за период										

Составил _____ Бичу Александр Васильевич Утвердил _____