



Ю.С. Трушкова

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева
Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	130	11,26	17	0,71	200,9	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	18,4	20	56,9	488,6	
Итого за день		500	18,4	20	56,9	488,6	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный из муки 1с .	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		500	24,2	25	59,87	560,9	
Итого за день		500	24,2	25	59,87	560,9	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	150	6,36	7	28,47	216,9	302
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		530	12,59	12	89,64	532,1	
Итого за день		530	12,59	12	89,64	532,1	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы малосольные порционно	30	0,24		0,78	4,2	836,01
	Плов из птицы	210	19,54	24	40,62	398,8	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
Итого за Завтрак		500	23,89	24	85,87	596,4	
Итого за день		500	23,89	24	85,87	596,4	

(лист 5)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов из свинины	90	11,36	20	4,91	253,8	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		500	21,4	30	85,8	722,7	
Итого за день		500	21,4	30	85,8	722,7	

(лист 6)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	120	15,66	10	17,44	227,1	1 073
	Молоко сгущенное соус	25	1,78	1	13,8	73,8	902
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	25	1,4		12,35	52,5	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	22,98	13	78,52	532,9	
Итого за день		500	22,98	13	78,52	532,9	

(лист 7)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Омлет запеченный или паровой	110	9,53	14	0,6	170	891
	Помидоры порционно	25	0,27		0,94	5,9	835
	Хлеб ржаной	35	1,96		17,29	73,5	1 148
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	15,97	17	56,1	444,7	
Итого за день		500	15,97	17	56,1	444,7	

(лист 8)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаски витаминные	90	17,83	20	5,93	227,2	1 028
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
Итого за Завтрак		500	25,29	30	65,51	582,8	
Итого за день		500	25,29	30	65,51	582,8	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		560	11,44	19	75,39	522,4
Итого за день		560	11,44	19	75,39	522,4	

(лист 10)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		580	20,23	19	77,7	533,9	
Итого за день		580	20,23	19	77,7	533,9	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		500	17,63	12	73,57	520,5	
Итого за день		500	17,63	12	73,57	520,5	

(лист 12)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	16,47	12	22,89	268,5	1 297
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
Итого за Завтрак		500	20,81	12	81,9	524,6	
Итого за день		500	20,81	12	81,9	524,6	
Итого за период		6 170	234,83	233	886,77	6562,5	
Среднее значение за период		514,2	19,6	19,4	73,9	546,9	

Составил  Ордин В.В.