



СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательного учреждения

*Ю.С. Трушкова*

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"  
Козырева О.Ю.

Приложение к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	50	6,25	4	20,51	147,3	810
	Омлет запеченный или паровой	165	14,29	22	0,9	255	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	35	2,31		11,69	73,5	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,31</b>	<b>26</b>	<b>58,06</b>	<b>582,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Здоровье	100	1,22	10	7,62	128,8	992
	Суп картофельный со сметаной*	250	1,76	3	14,46	94,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с индейкой	200	19,54	29	40,63	499,1	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>25,88</b>	<b>43</b>	<b>96,71</b>	<b>950,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>49,19</b>	<b>69</b>	<b>154,77</b>	<b>1533,1</b>	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,18</b>	<b>27</b>	<b>61,25</b>	<b>651,9</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски*	100	2,02	7	3,6	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>15,79</b>	<b>22</b>	<b>89,69</b>	<b>733,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 425</b>	<b>39,97</b>	<b>49</b>	<b>150,94</b>	<b>1385,3</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	13,13	14	89,47	557,4	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	100	1,48	8	8,65	115,9	820,03
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	121	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		885	33,56	42	115,5	976,7	
<b>Итого за день</b>		1 445	46,69	56	204,97	1534,1	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Огурцы малосольные порционно	60	0,48		1,56	8,4	836,01
	Плов из птицы	220	20,47	25	42,55	417,7	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	1,84		11,27	54,8	894
	Хлеб ржаной	35	1,96		17,29	73,5	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,81	25	87,83	614,3	
<b>Обед</b>	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141	817
	Рассольник ленинградский со сметаной*	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты рыбные	100	15,35	10	11,81	197,9	1 028
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		875	27,72	34	106,79	919,7	
<b>Итого за день</b>		1 425	52,53	59	194,62	1534	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов из свинины	100	12,62	22	5,46	282	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,46</b>	<b>33</b>	<b>95,58</b>	<b>812,8</b>	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом*	250	3,93	4	19,73	133,5	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>37,57</b>	<b>39</b>	<b>109,12</b>	<b>860</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 425</b>	<b>62,03</b>	<b>72</b>	<b>204,7</b>	<b>1672,8</b>	

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	160	20,88	14	23,25	302,8	1 073
	Молоко сгущенное соус	35	2,49	2	19,32	103,3	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,91</b>	<b>18</b>	<b>89,85</b>	<b>638,1</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп-пюре из гороха*	250	6,99	3	19,81	131,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>27,43</b>	<b>34</b>	<b>129,7</b>	<b>912,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 415</b>	<b>56,34</b>	<b>52</b>	<b>219,55</b>	<b>1550,6</b>	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Омлет запеченный или паровой	160	13,86	21	0,87	247,3	891
	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,08	24	54,09	512,7	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	64,4	12,01
	Суп рыбный «Мозаика»	250	7,82	5	33,42	213,6	52
	Гуляш из курицы*	100	17,02	22	3,51	225,1	1 105
	Рис припущенный с овощами	180	4,32	8	40,27	251,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		870	32,06	41	113,04	947,4	
<b>Итого за день</b>		1 420	52,14	65	167,13	1460,1	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	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	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		550	26,67	32	72,12	635,1	
<b>Обед</b>	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины	220	21,49	22	18,68	358	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Обед</b>		815	26,99	29	58,29	644	
<b>Итого за день</b>		1 365	53,66	61	130,41	1279,1	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		610	12,95	21	82,52	577,5
<b>Обед</b>	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	100	1,19	4	5,98	48,1	39,01
	Суп картофельный с фасолью	250	5,02	3	17,56	116,4	139,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	25,91	27	0,26	267,7	1 296
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		870	38,87	43	93,5	820,1	
<b>Итого за день</b>		1 480	51,82	64	176,02	1397,6	

(лист 10)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		610	20,88	20	81,68	560,7	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818,02
	Суп картофельный с клецками*	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	130	1 070
	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		875	21,44	19	118,1	813,2	
<b>Итого за день</b>		1 485	42,32	39	199,78	1373,9	

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	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,24</b>	<b>12</b>	<b>81,58</b>	<b>580</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	14,01	120,6	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	5,63	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>18,31</b>	<b>19</b>	<b>83,1</b>	<b>645,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>37,55</b>	<b>31</b>	<b>164,68</b>	<b>1225,8</b>	

(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	200	21,95	16	30,52	358	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 из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,8</b>	<b>16</b>	<b>79,9</b>	<b>590,6</b>	
Обед	Салат Луток из свежих огурцов с морковью, яйцом, маслом растительным	100	3,29	10	2,33	119,2	1 099
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной*	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты по-Хлыновски *	100	26,45	28	11,72	406,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре гороховое с морковью	180	13,93	5	34,28	242,9	1 189
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>48,75</b>	<b>50</b>	<b>93,94</b>	<b>1078,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 445</b>	<b>74,55</b>	<b>66</b>	<b>173,84</b>	<b>1668,7</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>17 105</b>	<b>618,79</b>	<b>683</b>	<b>2141,41</b>	<b>17615,1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 425,4</b>	<b>51,6</b>	<b>56,9</b>	<b>178,5</b>	<b>1467,9</b>	

Составил \_\_\_\_\_ Ордин ВВ