



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"  
Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл**

**всесезонное**

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 1 День: понедельник

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 пшенная вязкая молочная с	150	6,36	6	32,95	229,5	302
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		510	11,58	12	89,62	533,6	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	200	23,15	21	23,28	328,5	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		705	31,03	30	85,55	695	
<b>Итого за день</b>		1 215	42,61	42	175,17	1228,6	

(лист 2)

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,66	27	63,96	594,2	
<b>Обед</b>							
	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса	90	14,38	13	11,72	225,5	1 131
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		745	28,33	32	94,02	803,1	
<b>Итого за день</b>		1 245	53,99	59	157,98	1397,3	

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет с картофелем	130	8,84	18	10,2	237,2	892
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,52	24	69,79	578,9	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	0,81	4	4,61	55,5	951
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица, тушенная в соусе красном с	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		755	31,48	36	107,26	836,8	
<b>Итого за день</b>		1 255	50	60	177,05	1415,7	

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25	819,02
	Плов с мясом 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	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		500	26,24	28	83,47	643,6	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	26,63	23	98,21	742,3	
<b>Итого за день</b>		1 200	52,87	51	181,68	1385,9	



Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бефстроганов*	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	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,78	31	87,62	732,5	
<b>Обед</b>							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	238,3	255
	Капуста тушеная.	150	3,59	7	14,24	128	999
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	28,43	30	82,23	692,4	
<b>Итого за день</b>		1 200	50,21	61	169,85	1424,9	

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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 молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23,81	16	80,42	579,2	
<b>Обед</b>							
	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,83		4,34	22,1	25
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Макаронные изделия отварные с	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		735	23,34	29	112,16	782	
<b>Итого за день</b>		1 235	47,15	45	192,58	1361,2	

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 2 День: понедельник

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	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		560	12,01	20	80,55	558,3	
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,78	5	4,74	65,9	1 443
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со	90	36,25	29	2,78	342,5	1 296
	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		745	51,98	46	101,81	947	
<b>Итого за день</b>		1 305	63,99	66	182,36	1505,3	

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска витаминная	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 пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	26,42	32	63,18	600,4	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	40	4,27	2	17,42	109,6	894,01
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
<b>Итого за Обед</b>		680	30,05	29	75,41	690,6	
<b>Итого за день</b>		1 180	56,47	61	138,59	1291	



Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет с картофелем	120	8,16	16	9,42	219	892
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
	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>		500	19,56	23	73,68	592,6	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Суп рыбный «Мозаика»	200	6,26	4	26,73	170,8	52
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	3,16	202,6	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		740	32,54	36	109,74	863,7	
<b>Итого за день</b>		1 240	52,1	59	183,42	1456,3	

(лист 10)

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг творожно-манный	120	15,66	10	17,44	227,1	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,83	12	71,3	507,4	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	90	11,93	8	14,3	181,1	1 107
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		720	24,93	20	124,78	789,8	
<b>Итого за день</b>		1 220	46,76	32	196,08	1297,2	

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,43	4	32,03	238	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Бисквит яблочный	80	4,02	12	28,63	171,3	678,01
<b>Итого за Завтрак</b>		500	12,15	17	84,13	521	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом	100	10,02	12	6,87	151	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		700	23,12	26	84,33	663,8	
<b>Итого за день</b>		1 200	35,27	43	168,46	1184,8	

(лист 12)

Рацион: новое Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 20€ Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	60	8,09	9	3,87	105,1	966
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Макаронные изделия отварные с	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	16,8	16	75	489,2
Обед	Маринад овощной	60	1,11	6	6,83	84,6	817
	Щи из свежей и морской капусты с	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		765	19,98	42	91,63	899,8	
<b>Итого за день</b>		1 315	36,78	58	166,63	1389	
<b>Итого за период</b>		14 810	588,2	637	2089,85	16337,2	
<b>Среднее значение за период</b>		1 234,2	49	53,1	174,2	1361,4	

Составил \_\_\_\_\_ Ордин Владислав Е

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023