



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 5-11 кл всесезонное

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 22 Неделя: 1 День: понедельник

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	200	8,47	8	43,93	306	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
Итого за Завтрак		560	13,69	14	100,6	610,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с	100	1,75	5	9,94	94,3	818,02
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	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.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		805	33,16	32	96,77	779	
Итого за день		1 365	46,85	46	197,37	1389,1	

(лист 2)

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 22 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	28,21	28	78,21	690,2	
Обед							
	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса	100	15,98	15	13,02	250,6	1 131
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	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
	Манник	50	2,93	2	29,81	151,9	1 182
Итого за Обед		925	35,37	42	137,52	1098,2	
Итого за день		1 475	63,58	70	215,73	1788,4	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 22 Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет с картофелем	170	11,56	23	13,34	310,2	892
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	22,09	29	77,18	677,8	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	1,35	6	7,69	92,4	951
	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, тушенная в соусе красном с	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	254,5	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
Итого за Обед		885	35,58	42	120,79	963,5	
Итого за день		1 435	57,67	71	197,97	1641,3	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 22 Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый отварной	60	1,79	3	3,75	50,1	819,02
	Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	35	3,73	2	15,24	95,9	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
Итого за Завтрак		550	29,03	31	91,59	714,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский со	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	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.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	34,67	189,2	948
Итого за Обед		835	33,25	29	136,33	978,2	
Итого за день		1 385	62,28	60	227,92	1692,5	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 22 Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бефстроганов*	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	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		550	25,03	34	98,31	827,5	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	133,5	1 152
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	264,8	255
	Капуста тушеная.	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Крендель песочный с сахаром	60	5,14	11	46,11	302,9	838
Итого за Обед		835	35,25	45	130,2	1033,7	
Итого за день		1 385	60,28	79	228,51	1861,2	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 22 Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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 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
Итого за Завтрак		550	29,29	20	88,05	668,7	
Обед							
	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,39		7,23	36,8	25
	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	180	6,22	11	35,96	266,2	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
Итого за Обед		865	27,18	34	126,04	891,8	
Итого за день		1 415	56,47	54	214,09	1560,5	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 22 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	250	7,56	11	35,65	275,4	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
Итого за Завтрак		610	13,52	22	87,68	613,4	
Обед							
	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,3	8	7,9	109,9	1 443
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со	100	40,28	32	3,09	380,6	1 296
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	254,5	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
Итого за Обед		875	58,67	54	116,31	1099,7	
Итого за день		1 485	72,19	76	203,99	1713,1	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 22 Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	28,33	34	73,01	668,4	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	225	21,98	22	19,11	366,1	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Сдоба обыкновенная	80	7,57	4	47,32	237	941
Итого за Обед		800	37,14	36	112,65	897,7	
Итого за день		1 350	65,47	70	185,66	1566,1	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 2 Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет с картофелем	170	11,56	23	13,34	310,2	892
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	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		550	22,09	29	77,18	677,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с	100	1,59	7	9,46	106,3	1 029
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	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
Итого за Обед		870	37,58	43	126,46	1012,4	
Итого за день		1 420	59,67	72	203,64	1690,2	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 2 Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	130	16,96	11	18,89	246	1 073
	Повидло	35	0,03		5,74	23,7	1 142
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	35	3,73	2	15,24	95,9	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	120	0,48		11,76	56,4	976,03
Итого за Завтрак		550	23,75	14	79,35	559,6	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2	1 107
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	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
	Гребешок с повидлом	60	0,93	3	8,39	67,9	445
Итого за Обед		855	26,93	26	140,8	905,9	
Итого за день		1 405	50,68	40	220,15	1465,5	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 2: Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,04	4	40,04	297,5	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
Итого за Завтрак		550	13,76	17	92,14	580,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом	100	10,02	12	6,87	151	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Ватрушка с творогом	60	9,89	8	38,65	267,3	
Итого за Обед		830	33,7	37	126,74	969,7	
Итого за день		1 380	47,46	54	218,88	1550,2	

Рацион: новое Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 2: 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
Итого за Завтрак		550	16,8	16	75	489,2	
Обед	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141	817
	Щи из свежей и морской капусты с	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	100	9,68	22	13,14	374,9	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	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
Итого за Обед		895	22,74	50	103,93	1047,5	
Итого за день		1 445	39,54	66	178,93	1536,7	
Итого за период		16 945	682,14	758	2492,84	19454,8	
Среднее значение за период		1 412,1	56,8	63,2	207,7	1621,2	

Составил _____ Ордин Владислав Вла

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023