СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

"Комбинат общест **Козырева О.Ю.** питания"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Неделя: 1

· aquent rion	евской шу 1-4кл	Неделя:			День:	понедельник	,,-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда –	Пи	щевые веще	The second secon	Энерге-	Nº
		Вос олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	30	3,5	6,6	10,94	84,8	1.010
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	180	9,02	9,4	39,54	275,4	1 046 302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	071
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	971
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	897
Итого за Завт	рак	560	15,53	16	89,85		976
Обед					09,00	549,1	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	107.00
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	437,06
Į.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	512
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96.8	928
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75		897
1того за Обед		715	23,13	37	113,48	77,7	1 148
1того за день		1 275	38,66	53	203,33	920,7 1469,8	

Рацион: Пол	евской ШУ 1-4кл	Неделя: 1	-1		День:	вторник	(лист 2
Прием пищи	Наименование блюда		Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
10.00	тальне ператите отпода	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	040
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7		810
	Чай с лимоном*	200	0,06	24	15,16	314,3	891
	Хлеб пшеничный	40	3,24			59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	19,52	96,8	897
Итого за Зав	трак	500	29,67	27	12,75	77,7	1 148
Обед		300	29,07	21	63,46	632,7	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная Сливочная	90	12	10		162	1 007 10
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35		1 027,16
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	240,8	998
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	78,4	917,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	96,8	897
1того за Обе,	Δ	715	29,02	23	103,86	77,7	1 148
1 того за день		1 215	58,69	50	167,32	777,1 1409,8	-

±1 ±4 0	× HIV 1 4m	Неделя: 1	День: среда					
Рацион: Поле	евской ШУ 1-4кл		Пиі	цевые веще	ства	Энерге- тическая ценность	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры	
Завтрак					40.00	84	810	
Jub i Pari	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33		852	
	Каша манная жидкая молочная с маслом	240	8,97	6	32,54	225,5	632	
	сливочным	000	0,1		12,97	59.9	971	
	Чай ягодный	200			19,52	96,8	897	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	8	77,36	466,2		
Итого за Зав	трак	510	15,67	0	17,50	100,2		
Обед				1 1	12,62	118	1 016	
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4		40	943	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	- 64	7,81	208,3	1 022	
	**Птица, тушенная в соусе красном с	90	16,86	21	0,84		as westwar	
	овощами Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	
		200	0,14		24,43	101,2	699	
	Напиток лимонный	30	2,43		14,64	72,6	897	
	Хлеб пшеничный	20	1.7	1	8,5	51,8	1 148	
	Хлеб ржаной	700	30,37	31	104,8	812,3		
Итого за Об	ед	1 210	46,04	39	182,16	1278,5		
Итого за ден	НЬ	1210	40,04				(лист	
Панияни Пан	певской ШУ 1-4кл	Неделя:	1		День	: четверг		
Рацион: Пол	певской шу 1-ткл			ищевые вещ	ества	Энерге-	Nº	
Indiana de la compania del compania de la compania del compania de la compania del la compania de la compania dela compania del la compania de la compania del la compania de la compania de la compania	Почилонованию Блюпа	Вес блюда				тическая	рецептурн	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		Неделя: 1		W. Tarabara	день:	четвері	
-ацион. Пол	EBERTON ELS 1 MAI		Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак			04.4		44,49	436,7	1 020
and a second of the control of the c	**Плов с мясом птицы	230	21,4	26		59,9	686
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16		897
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
		500	27,25	27	91,92	671,1	
Итого за Зав	трак						
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Шницель рубленный мясной	90	17,36	14	2,02	135,7	1 027,03
		150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Пюре картофельное	200	0,16		23,88	99,1	390
	Компот из свежих плодов	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб пшеничный			1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб ржаной	20	1,7	26	79,25	603	
Итого за Об	ед	695	27,74			1274,1	
Итого за ден		1 195	54,99	53	171,17	12/4,1	

	27					
117	'n	114	C	-	=	١

Рацион: Пол	евской ШУ 1-4кл 	Неделя:	1		День;	пятница	(лист
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пищевые вещества			Энерге-	Nº
		То олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак						1	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	10.44	110.0	
1	Макаронные изделия запеченные с	200	17,71	13	12,41	113,3	808
	сыром	200	12,21	13	47,6	291	334
	Чай с сахаром*	200			14,97	50.0	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	- 199		59,9	828
100	Яблоки свежие	120	0,48		14,64	72,6	897
1того за Завт	рак	580	22,5	19	11,76	56,4	976
Обед		300	22,3	19	101,38	593,2	
	Салат из белокочанной капусты с	60	1,05	-	T 505 T		
	морковью с маслом растительным	00	1,05	3	5,95	56,6	818
[Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	10.4		
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		18,1	108,3	1 049
	**Биточек куриный	90	14,77	19	11,71	60	943
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	0,16	164,6	1 308,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	6	39,35	240,8	998
	Хлеб пшеничный	200	1,62		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной	20			9,76	48,4	897
того за Обед		755	1,7	1	8,5	51,8	1 148
того за день		1 335	35,48	31	119,16	851,1	
		1335	57,98	50	220,54	1444,3	

Рацион: Пол	евской ШУ 1-4кл Т	Неделя:	1		День:	суббота	(лист 6
Прием пищи	Наименование блюда	Dan 5	Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
	олода	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак						441116010	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	31,4	244,2	1 141
Итого за Завт	рак	500	18,09	15	96,07	734,4	1 141
Обед					00,07	734,4	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	18,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	**Тефтель мясной с рисом	100	12	10	6	162	1 027,15
	Капуста тушеная	150	3,59	7	29,24	128	999
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Обед		735	28,29	24	101,03	671,6	1 140
Итого за день		1 235	46,38	39	197,1	1406	

	~ HD/ 4 Ave	Неделя: 2		Parameter was	День:	понедельник	
'ацион: Поле	евской ШУ 1-4кл			щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
Завтрак					10.00	0.4	810
равтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	846
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная	220	6,66	10	31,37	242,3	
	с маслом сливочным	200	0,1		12,97	59,9	971
	Чай ягодный	200	1.7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб ржаной	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб пшеничный	500	14,25	13	79,81	510,6	
Итого за Зав	трак	500	14,25	1 10			
Обед		T 200 T	4,7	4	17,18	125,3	139
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1.00	0,0		
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным	90	16,45	12,7	2,98	122,7	1 296,01
	соусом Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Variation of the state of the s	200	0,46		27,49	115,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб пшеничный	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	705	33,66	23,7	111,04	746,2	
Итого за Об		1 205	47,91	29	190,85	1256,8	
Итого за де	НЬ	1 200	11,01				(лист
Рацион: Пол	певской ШУ 1-4кл	Неделя:	2		День	: вторник	T-
	Control of the Contro	- West of the second	20204			Ouento	

Эаннан Пава	ацион: Полевской ШУ 1-4кл		День: вторник					
-ацион. Поле	DONO! M. I THIN!	Lange make a second	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	ценность		
Вавтрак					1 00.00	222.2	895	
, a. 5 i p - 1.	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	2,61	4	20,69	222,2	093	
	сливочным		5.00	7	11,61	158,2	1 066,01	
	**Сырники	70	5,83	2	10,88	64,2	902	
	Молоко сгущеное	20	1,58			59,9	828	
	Чай с сахаром*	200			14,97	48,4	897	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	552,9	037	
Итого за Зав	трак	510	11,64	13	67,91	552,9		
Обед		A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR			10.07	140	1 021	
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1	1 025	
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897	
		35	2,98	1	14,88	90,7	1 148	
	Хлеб ржаной	700	23,88	39	90,44	816,5		
Итого за Обе Итого за ден		1 210	35,52	52	158,35	1369,4		

1	лист	91
- 3	TIME	J

Рацион: Пол	евской ШУ 1-4кл Т	Неделя: 2	2	77.5	День:	среда	(лист
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	ищевые веще		Энерге-	N ₂
		Воо олгода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак						The same of the sa	
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном*	200	0.06	1	15.16	59.9	000
	Печенье детское (конд изд)	70	5,25	7	36.63		686
	Хлеб пшеничный	30	2,43	,	14,64	284,9	1 141
Итого за Завт Обед	трак	500	15,53	14	122,38	72,6 671,7	897
ООЕД	D. W. Carlotte, C.						
	Винегрет овощной	60	0,94	5	5,46	69.7	1 112
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2,9	15,91	101,7	1 017.01
	**Гуляш из курицы	90	16,94	10	5,93	229.8	1 024
	Пюре картофельное	150	3,29	5.5	22,09	147,7	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115.7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8.5	51.8	1 148
1того за Обед		740	28,67	24,4	95,14	764,8	1 140
Итого за день		1 240	44,2	38,4	217,52	1436,5	
Рацион: Поле	евской ШУ 1-4кл	Неделя: 2			День:	четверг	(лист 10
Трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	цевые вещес	тва	за Энерге-	
	элода		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак			3278-2				
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	230	9.75	9	50.52	351.9	302

THE THE PERSON WAS 1-4KI		Неделя: 2		День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда —	Пищевые вещества			Энерге-	Nº		
	олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак									
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808		
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	230	9,75	9	50,52	351,9	302		
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59.9	971		
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897		
Итого за Зав [.] Обед	трак 	500	14,97	15	95,42	621,9	031		
ООСД	0.=						///		
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015		
	**Плов со свининой	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018		
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925		
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	007		
	Хлеб ржаной	20	1.7	1	8,5		897		
Итого за Обе,	д	700	24,72	34	120,12	51,8	1 148		
Итого за день		1 200	39,69	49	215,54	943,1 1565			

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		Неделя: 2		День: пятница				
ацион: поле	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº	
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
Завтрак					1 40.00	84	810	
	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	214,2	851	
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,79	3	28,83	214,2		
	сливочным	200			14,97	59,9	828	
	Чай с сахаром*	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Хлеб пшеничный	120	0,48		11,76	56,4	976	
	Яблоки свежие	550	11,25	5	77,65	462,9		
Итого за Зав	трак	330	11,20					
Обед		200	2,14	2	16,6	97,2	1 113	
	Суп картофельный с клецками	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,10					
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907	
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901	
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
	and the second s	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
	Хлеб ржаной	715	24,8	24	108,72	768,5		
Итого за Обед		1 265	36,05	29	186,37	1231,4		
Итого за день		Неделя:			День: суббота		(лист 1	
Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		педеля.	_			Suppro		

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл		Неделя: 2		День: суббота				
Рацион: Поле Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
Завтрак						100	1 027	
Subipun	**Котлета Домашняя	70	9,33	8	4	126	901	
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516	
	11. *	200	0.06		15,16	59,9	686	
	Чай с лимоном*	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Хлеб пшеничный	80	4,02	6	22,23	139,3	678,01	
	Бисквит яблочный	540	21,09	20	84,61	609,7		
Итого за Зав	трак	340	21,00					
Обед		T 60 T	0.57	6	4,97	76,8	817	
	Маринад овощной	200	1,65	5	8,08	84,3	124	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						1 052	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01	
	Соус красный основной	20	0.14	1	1,5	15,7	901	
		150	7,55	6	39,35	240,8	998	
	Каша гречневая рассыпчатая Компот из свежих яблок	200	0,16	11778	23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
		765	29.46	31	105,52	858,4		
Итого за Обед		1 305	50,55	51	190,13	1468,1		
Итого за день		14 890	537.37	519	2277,38	16609,7		
Итого за период		1 240,8	44.8	43,3	189,87	1384,1		
Среднее зна	ачение за период	1 2-10,0			11	W - 182		

Составил

_ Ордин Владислав Вл

Утвердил _

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568842

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен С 13.03.2024 по 13.03.2025