

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 Примерное двухнедельное меню горячего питания для детей от 12 лет (завтрак, обед)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>13,08</b>	<b>9</b>	<b>94,24</b>	<b>579,7</b>
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>22,99</b>	<b>41</b>	<b>110,64</b>	<b>951,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>36,07</b>	<b>50</b>	<b>204,88</b>	<b>1531</b>	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,67</b>	<b>27</b>	<b>63,46</b>	<b>632,7</b>
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная Сливочная	100	13,33	11		180	1 027,16
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>32,45</b>	<b>27</b>	<b>115,02</b>	<b>870,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 305</b>	<b>62,12</b>	<b>54</b>	<b>178,48</b>	<b>1503,4</b>	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	280	10,47	8	37,96	263,1	852
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,17</b>	<b>10</b>	<b>82,78</b>	<b>503,8</b>	
Обед	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 022
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Манник	100	6,69	8	61,66	345,2	1 182
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>40,62</b>	<b>43</b>	<b>176,91</b>	<b>1254,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>57,79</b>	<b>53</b>	<b>259,69</b>	<b>1758</b>	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Плов с мясом птицы	280	26,05	31	54,16	531,7	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,9</b>	<b>32</b>	<b>101,59</b>	<b>766,1</b>	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Шницель рубленный мясной	100	1,51	15	2,25	150,7	1 027,03
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2	941
<b>Итого за Обед</b>	<b>891</b>	<b>22,57</b>	<b>32</b>	<b>143,69</b>	<b>966,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 441</b>	<b>54,47</b>	<b>64</b>	<b>245,28</b>	<b>1733</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
<b>Итого за Завтрак</b>		580	22,5	19	101,38	593,2	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Биточек куриный	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		885	40,87	36	135,54	982,5	
<b>Итого за день</b>		1 465	63,37	55	236,92	1575,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	20,51	15	108,96	818,1	
<b>Обед</b>							
	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	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		162	1 027,15
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	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
	Кралька домашняя	75	7	10	47,92	305,6	449,07
<b>Итого за Обед</b>		891	36,84	36	132,95	1030,5	
<b>Итого за день</b>		1 451	57,35	51	241,91	1848,6	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

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	3,36	2	12,33	84	810
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,25	13	79,81	510,6
<b>Обед</b>	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	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
	<b>Итого за Обед</b>		776	36,18	19	113,75	785,2
<b>Итого за день</b>		1 276	50,43	32	193,56	1295,8	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	**Сырники	70	5,83	7	11,61	158,2	1 066,01
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		530	18,14	17	98,64	650,3
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	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	45	3,65		21,96	108,9	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Шаньга со сметаной	70	6,12	4	31,12	146,1	948
<b>Итого за Обед</b>		830	31,59	44	129,59	1017,1	
<b>Итого за день</b>		1 360	49,73	61	228,23	1667,4	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	70	5,25	7	36,63	284,9	1 141
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,53</b>	<b>14</b>	<b>122,38</b>	<b>671,7</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,56	8	9,1	116,2	1 112
	Суп картофельный с рыбой	250	4,65	3	19,88	127,1	1 017,01
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>32,76</b>	<b>25</b>	<b>107,83</b>	<b>891,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 370</b>	<b>48,29</b>	<b>39</b>	<b>230,21</b>	<b>1563,5</b>		

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	280	11,86	11	61,51	428,5	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,08</b>	<b>17</b>	<b>106,41</b>	<b>698,5</b>	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	**Плов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Гребешок с повидлом	70	5,38	2	46,68	224,8	445
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>30,4</b>	<b>37</b>	<b>165,07</b>	<b>1175,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>47,48</b>	<b>54</b>	<b>271,48</b>	<b>1873,8</b>		

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	11,25	5	77,65	462,9
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2	941
	<b>Итого за Обед</b>		880	34,77	30	165,3	1078,8
<b>Итого за день</b>		1 430	46,02	35	242,95	1541,7	

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	**Котлета Домашняя	70	9,33	8		126	1 027
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Бисквит яблочный	80	4,02	6	22,23	139,3	678,01
<b>Итого за Завтрак</b>		570	22,27	21	91,81	653,8	
<b>Обед</b>	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		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
	<b>Итого за Обед</b>		895	33,41	39	119,78	1004,4
<b>Итого за день</b>		1 465	55,68	60	211,59	1658,2	
<b>Итого за период</b>		16 718	628,8	608	2745,18	19550,1	
<b>Среднее значение за период</b>		1 393,2	52,4	50,7	228,8	1629,2	

Составил \_\_\_\_\_ Ордин Владислав В.

Утвердил \_\_\_\_\_

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568842

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025