

Согласовано

Директор образовательного учреждения

Ю.С. Жукова

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	22	4,56	366,3	891
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	32,91	29	78,05	795,7	
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	300	24,14	55	73,17	757,2	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	32,11	59	142,67	1119,4	
Итого за день		1 355	65,02	88	220,72	1915,1	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	262	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 166
	Блинчики с вишней	80	4,75	5	8,94	149	1 339,13
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	12,63	14	77,05	573	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,58	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 368,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		850	36,76	36	128,28	947	
Итого за день		1 410	49,39	52	205,33	1520	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	540	16,36	18	100,35	728,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	636
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		870	37,11	29	151,4	1025,4	
Итого за день		1 410	53,47	47	251,75	1754,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	636
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	18,8	162,7	810
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	86	976
	Итого за Завтрак	610	15,22	14	78,47	627,5	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	820	16,73	23	121,72	758,6	
Итого за день		1 430	31,95	37	200,19	1386,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,88	11	25,29	250,3	1 013
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 123
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		540	18,26	18	87,51	564	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	254,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		810	32,42	22	123,53	882,1	
Итого за день		1 350	50,68	40	211,04	1426,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	16,33	17	86,1	596	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 125
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	252,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	938
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		820	32,72	34	124,97	873,8	
Итого за день		1 380	49,05	51	211,07	1469,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,63	8	41,19	293,3	235 05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	12,63	15	103,69	679,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,03
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		855	36,94	35	142,78	996,3	
Итого за день		1 405	49,57	50	246,47	1675,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	8,41	11	35,90	276,8	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блинчик с яблоками	80	4,89	5	8,74	101,2	1 656,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	14,8	17	73,23	520	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 176
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	300	18,87	17	58,1	464,2	1 030
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	26,8	25	120,68	823,9	
Итого за день		1 365	41,6	42	193,91	1343,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	833
	Запеканка из творога	120	10,05	9	16,58	156,4	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		580	21,35	21	102,89	687,8	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	239,8	1 237
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	259,7	518
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	854,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		810	39,67	29	60,74	900,7	
Итого за день		1 390	61,02	50	163,63	1588,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	15,46	14	45,77	428,6	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	666
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	854,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		620	20,16	15	97,02	701,8	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,26	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 125
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	254,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	126,6	705
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	854,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		820	31,73	35	127,09	930,2	
Итого за день		1 440	51,89	50	224,11	1632	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,0	512
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 123
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		540	16,81	16	85,41	718,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		810	35,41	44	141,53	1027,3	
Итого за день		1 350	52,22	60	226,94	1745,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	666
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	17,25	17	91,3	616,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	636
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 125
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,85	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	870	29,52	25	127,94	871,9	
Итого за день		1 430	46,77	42	219,24	1488	
Итого за период		16 715	602,63	609	2574,4	18945,2	
Среднее значение за период		1 392,9	50,2	50,8	214,5	1578,8	

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____