

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"



Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	160	11,03	12	34,2	287,2	302
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03
	Итого за Завтрак	515	14,71	14	80,61	522,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Обед	730	26,48	32	85,66	765,1	
Итого за день		1 245	41,19	46	166,27	1288	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,52	3	7,58	164,8	1 085
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	500	31,77	16	124,49	877,5	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	839
	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
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Соус томатный	10	0,06		0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Обед	735	29,83	37	108,3	748,6	
Итого за день		1 235	61,6	53	232,79	1626,1	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Маффин ванильный	40	2,87	9	23,34	189,6	1 633,33
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	10,47	12	36,44	236,5	235,05
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак		500	16,61	22	90,99	571,2	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	25
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Обед		770	33,2	25	138,23	756,2	
Итого за день		1 270	49,81	47	229,22	1327,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Плов с мясом птицы	190	14,71	18	44,5	373,6	1 075
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
Итого за Завтрак		470	19,74	20	86,5	579,5	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,82	110,4	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета из мяса кур Школьная	90	1,13	1	0,76	18,9	1 057
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обед		705	11,01	18	83,52	552,8	
Итого за день		1 175	30,75	38	170,02	1132,3	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Завтрак		420	10,92	16	95,02	399,5	
Обед							
	Гуляш из мяса свинины_@	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,36	109,7	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом_@	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обед		795	33,71	38	69,47	823,4	
Итого за день		1 215	44,63	54	164,49	1222,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	6	14,38	152	1 110
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		460	18,85	21	66,58	545,5	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы_@	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024
	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8	1 189
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		690	37,37	18	90,95	782,4	
Итого за день		1 150	56,22	39	157,53	1327,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140	6,74	6	22,42	166,6	851
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03
Итого за Завтрак		500	10,51	8	70,5	413,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обед		700	20,25	32	111,73	863,2	
Итого за день		1 200	30,76	40	182,23	1276,7	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета из мяса кур	60	12,99	3	8,75	119,7	1 150
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		450	19,9	14	68,91	485,8	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	50	1,2	3	4,86	56,4	951
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обед		720	31,18	27	103,96	699,1	
Итого за день		1 170	51,08	41	172,87	1184,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 2

День: среда

рацион: Крайне сбалансированный 1-11-2012 г							
Подойдет: 1							
Дневная норма							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	4	21,19	117,2	815
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	240	11,02	13	51,51	325,2	848
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		500	14,48	18	98,4	560	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
	Итого за Обед		705	31,86	35	108,56	746,1
Итого за день		1 205	46,34	53	206,96	1306,1	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		470	18,4	19	65,54	612,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9	1 029
	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обед		735	28,93	24	111,05	792,9	
Итого за день		1 205	47,33	43	176,59	1405,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	1 297
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
Итого за Завтрак		460	26,82	22	107,05	797	
Обед							
	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	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 мяса свинины	200	13,22	24	22,74	362,9	893,06
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обед		700	22,17	37	76,87	733,9	
Итого за день		1 160	48,99	59	183,92	1530,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 282 р

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25	2,93	4	7,57	72,6	3
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	321,1	998
	Тефтели из мяса птицы с луком	50	11,08	2	5,41	117,7	1 085
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		495	26,22	21	92,81	632	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины_@	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
Итого за Обед		700	22,36	39	99,43	796,1	
Итого за день		1 195	48,58	60	192,24	1428,1	
Итого за период		14 425	557,28	573	2235,13	16056,8	
Среднее значение за период		1 202,1	46,4	47,8	186,3	1338,1	

Составил _____ Добрынина Е. В.