

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

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 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской							Неделя: 1		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Жир	Углеводы	Белки	Итого		
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,81	6	20,18	160,2	1 013				
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6	891				
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046				
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686				
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01				
Итого за Завтрак		525	19,13	18	72,99	536,6					
Обед											
	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039				
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052				
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	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	705	27,61	50	127	971,4					
Итого за день		1 230	46,74	68	199,99	1508					

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,62	7	31,68	225,6	235,05		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Бутерброд с маслом сливочным	80	4,22	24	21,76	368	808		
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01		
Итого за Завтрак		510	12,27	31	84,08	730			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139		
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	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		710	32,41	28	104,9	781,6			
Итого за день		1 220	44,68	59	188,98	1511,6			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (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	200	6,73	9	28,79	221,4	850						
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188						
	Кеакс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19						
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01						
	Итого за Завтрак	500	16,85	15	98,03	553,7							
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Зеленом	50	0,75	3	4,56	44,5	992						
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	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	150	9,32	6	48,62	284,6	998						
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705						
	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	765	33,03	29	129,07	917,1							
Итого за день	1 265	49,88	44	227,1	1470,8								

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (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	200	7,28	7	26,2	253,5	842						
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686						
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810						
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976						
	Итого за Завтрак	560	13,4	12	66,83	519,7							
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021						
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052						
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	150,1	1 319,01						
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126						
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995						
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188						
	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	715	43,25	19	94,49	608,6							
	Итого за день	1 275	56,65	31	161,32	1128,3							

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (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	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013	
	Оладьи с толпингом	70	2,67	3	6,21	71,9	1 330,23	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
Итого за Завтрак		500	11,11	10	62,08	408,5		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	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	150	3,6	6	37,05	220,4	512	
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		705	28,52	19	97,1	705,3		
Итого за день		1 205	39,63	29	159,18	1 113,8		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской										Неделя: 1		День: суббота		
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	883							
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05							
	Чай с лимоном.	200	0,06		15,16	59,9	686							
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01							
Итого за Завтрак														
		490	13,9	27	96,65	707,5								
Обед														
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	210	2,13	5	14,52	114,8	1 058							
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052							
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04							
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516							
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188							
	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														
		725	28,66	31	95,5	709,9								
Итого за день														
		1 215	42,56	58	192,15	1417,4								

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (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	200	5,62	7	31,68	225,6	235,05		
	Печенье Детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01		
Итого за Завтрак		500	13,36	13	101,2	630,4			
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	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		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516		
	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		700	32,9	19	124,27	811,3			
Итого за день		1 200	46,26	32	225,47	1441,7			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2						День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	196	174		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05		
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897		
Итого за Завтрак		500	15,91	14	115,39	632,9			
Обед									
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020		
	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		705	23,2	22	108,23	722,3			
Итого за день		1 205	39,11	36	223,62	1355,2			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5	842		
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18		
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483		
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01		
Итого за Завтрак		490	16,01	13	80,16	665,4			
Обед									
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	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	150	9,32	6	48,62	284,6	998		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	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		705	30,18	41	104,84	831,8			
Итого за день		1 195	46,19	54	185	1497,2			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской										Неделя: 2		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры							
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	293,4	302							
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188							
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05							
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01							
Итого за Завтрак		500	16,1	28	114,5	786,4								
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	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	1 126							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516							
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912							
	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	765	26	29	108,64	782,3								
	Итого за день	1 265	42,1	57	223,14	1568,7								
	Итого за период	14 730	543,77	580	2349,81	16798,4								
Среднее значение за период		1 227,5	45,3	48,3	195,8	1399,9								

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____