

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 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	180	5,41	7	22,7	180,2	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		550	20,13	19	77,95	568,7	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	230	18,51	42	56,1	588,2	1 018
	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		736	28,25	49	113,93	890,1	
Итого за день		1 286	48,38	68	191,88	1458,8	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	250	7,03	7	39,61	244,5	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	530	12,38	19	86,01	589,1	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	160	6,76	5	40,39	233	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		771	34,01	34	116,14	829,5	
Итого за день		1 301	46,39	53	202,15	1418,6	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		550	20,13	19	77,95	568,7	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Суп с вермишелью	250	4,42	5	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	230	18,51	42	56,1	588,2	1 018
	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		736	28,25	49	113,93	890,1	
Итого за день		1 286	48,38	68	191,88	1458,8	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	7	39,61	244,5	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		530	12,38	19	86,01	589,1	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233	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		771	34,01	34	116,14	829,5	
Итого за день		1 301	46,39	53	202,15	1418,6	

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
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Маффин ванильный	60	4,3	14	35,02	284,3	1 633,33
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	550	15,95	25	106,53	721,7	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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	4	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,95	6	51,86	303,6	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	776	33,46	30	131,34	919,7	
Итого за день		1 326	49,41	55	237,87	1641,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	237,6	1 111
	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	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак	600	13,25	13	73,47	496,5	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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	33,04	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	160	3,48	5	23,5	156,8	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	776	43,86	24	98,71	643,4	
Итого за день		1 376	57,11	37	172,18	1139,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра: 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	7,51	9	31,53	250,3	1 013
	Оладьи с топпингом	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		550	12,61	12	68,38	458,6	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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	160	3,84	6	39,52	235,1	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		766	29,15	20	108,88	746,7	
Итого за день		1 316	41,76	32	177,26	1205,3	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра: 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
	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.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	16,51	29	109,48	792,4	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233	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		776	29,49	36	100,79	746,4	
Итого за день		1 326	46	65	210,27	1538,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра)

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	7,03	7	39,61	244,5	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		550	14,77	13	109,13	649,3	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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		781	35,72	21	136,39	883,4	
Итого за день		1 331	50,49	34	245,52	1532,7	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра)

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	250	6,78	7	42,29	245	174
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Маффин ванильный	80	8,28	9	58,88	346	450,05
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		560	18,27	17	142,16	740	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	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		756	23,65	23	111,01	746,6	
Итого за день		1 316	41,92	40	253,17	1486,6	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	240	7,21	9	30,27	240,3	1 013,04
	Слойка с творогом	85	73,43	135	601,43	3929,7	739,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Итого за Завтрак	545	82,78	145	664,36	4290,6	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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	22,98	39	1,22	378,8	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	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	786	34,12	54	81,74	880,6	
Итого за день	1 331	116,9	199	746,1	5171,2		

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра)

Неделя: 2

День: четверг

Наименование блюд для детей 12 лет и старше (завтрак) Понедельник, 2 день: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	14,04	13	51,04	360	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак	545	16,51	13	90,02	565	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	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	796	29,71	37	119,31	869,8	
Итого за день		1 341	46,22	50	209,33	1434,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

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	316,9	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	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	540	18,61	16	97,06	741,4	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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
	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	786	33,16	43	117,66	916,5	
Итого за день		1 326	51,77	59	214,72	1657,9	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра

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 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	550	18,26	30	125,48	859,8	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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	846	27,65	34	118,05	852,5	
	Итого за день	1 396	45,91	64	243,53	1712,3	
Итого за период	15 972	642,26	756	3103,98	21398,3		
Среднее значение за период	1 331	53,5	63	258,7	1783,2		

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____