

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю директор
 ООО "Комбинат общественного питания"
 Е.Ю. Козырева

меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	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	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	80,7	1 039
	Мясо кур отварное (для первых	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	706	29,22	52	127,03	971,6	
Итого за день		1 231	48,35	70	200,02	1508,2	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	220	6,18	6	34,85	215,2	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	500	11,53	18	81,25	559,8	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	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	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	711	32,41	31	109,32	781,7	
Итого за день		1 211	43,94	49	190,57	1341,5	

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 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	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	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Суп с вермишелью	200	3,54	4	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	706	29,22	52	127,03	971,6	
Итого за день		1 231	48,35	70	200,02	1508,2	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 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	220	6,18	6	34,85	215,2	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	500	11,53	18	81,25	559,8	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	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	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		711	32,41	31	109,32	781,7	
Итого за день		1 211	43,94	49	190,57	1341,5	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

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	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	500	16,18	15	108,47	641,5	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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	4	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	716	32,29	29	124,54	872,8	
Итого за день		1 216	48,47	44	233,01	1514,3	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

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	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак	550	13,36	12	65,85	512,4	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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	4	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	716	43,25	22	94,5	608,7	
Итого за день		1 266	56,61	34	160,35	1121,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 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.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		490	10,3	10	57,2	384,3	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		706	28,53	19	104,58	705,5	
Итого за день		1 196	38,83	29	161,78	1089,8	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 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.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	14,71	27	101,53	731,7	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	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	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		716	28,56	34	94,81	704,5	
Итого за день		1 216	43,27	61	196,34	1436,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 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	6	31,68	195,6	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	12	101,2	600,4	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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		701	32,91	19	124,3	811,5	
Итого за день		1 201	46,27	31	225,5	1411,9	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) 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	33,32	113,6	897
	Итого за Завтрак	500	15,91	14	127,31	632,9	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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		706	23,2	22	108,24	722,4	
Итого за день		1 206	39,11	36	235,55	1355,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	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	505	82,76	144	665,88	4292,9	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,6	6	11,49	104,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9	1 237
	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		706	30,86	48	75,02	793,5	
Итого за день		1 211	113,62	192	740,9	5086,4	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	12,03	11	43,75	308,6	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	515	14,5	11	82,73	513,6	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	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	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		706	27,64	35	103,57	773,2	
Итого за день		1 221	42,14	46	186,3	1286,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

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	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	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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		706	30,19	41	104,87	832	
Итого за день		1 196	46,2	54	185,03	1497,4	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

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	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
	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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	4	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.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Обед	756	25,16	32	103,78	757,3	
Итого за день		1 256	41,26	60	218,28	1543,7	
Итого за период		14 627	608,07	706	2933,63	20192,6	
Среднее значение за период		1 218,9	50,7	58,8	244,5	1682,7	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____