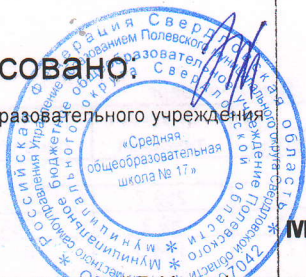


Согласовано

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)		Неделя: 1		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	240	14,01	9	42,34	306,4	1 013	
	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	505	18,25	10	91,89	530,2		
Обед	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	
	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	28,97	52	115,3	920,9			
Итого за день	1 210	47,22	62	207,19	1451,1			

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	9	31,68	195,6	235,05	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Булочка школьная	60	11,04	5	43,36	262,6	455	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
	Итого за Завтрак	500	23,23	14	110,56	618,8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02	
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998	
	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	715	36,76	32	120,29	869		
Итого за день	1215	58,84	46	230,85	1487,7			

(лист 3)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	7,4	10	31,67	243,6	850	
	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	12,75	22	78,07	588,2		
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Тефтели мясные	80	9,6	8	229,6	1 744		
	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	
	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	25,11	26	110,73	889,6		
Итого за день	1265	37,86	48	188,8	1477,8			

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с	200	9,78	7	37,9	253,7	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	8,58	6	20,71	168,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	90,7	976
Итого за Завтрак		550	18,86	13	84,5	572,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	10,94	199,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	250,1	1 319,01
	Пюре картофельное	150	3,26	6	25,03	187	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	3,43		16,64	80,28	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	44,53	19	100,77	857,28	
Итого за день		1 250	63,39	30	185,32	1429,88	

(лист 5)

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	39,34	277,4	1 013
	Оладьи с топпингом, 60 гр.	70	2,67	3	6,21	171,9	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		520	17,11	11	76,19	585,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	7,31	156	124
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	100	12,6	13	3,5	233,4	866
	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		705	23,79	27	104,74	856,5	
Итого за день		1 205	40,9	38	180,93	1442,2	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	9	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	16,69	15	101,2	600,4	
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
	Фигурки рыбные	120	14,64	21	7,23	279,1	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с	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		750	33,13	29	124,35	906,3	
Итого за день		1250	49,82	44	225,55	1506,7	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	7	31,38	240	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	9,36	9	38,22	269,8	677,25
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		500	18,7	17	102,26	630,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	196,7	1 175
	Мясо кур отварное (для первых)	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	822,3	
Итого за день		1 205	41,9	39	210,49	1452,7	

(лист 9)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с	220	12,01	8	39,34	277,4	883
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		500	18,4	22	99,54	638,8	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	210	1,6	6	11,49	104,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых)	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		705	30,85	48	74,99	793,3	
Итого за день		1 205	49,25	70	174,53	1432,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с	180	12,03	11	43,75	318,6	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	90,7	976
Итого за Завтрак		515	14,5	11	82,73	533,6	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	5,04	8,5	23,73	193,95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	211,7	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		705	30,65	38,5	113,47	877,75	
Итого за день		1220	45,15	49,5	196,2	1411,35	

(лист 11)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с	220	11,98	8	39,7	278,7	842
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	17,46	9	96,57	558,7	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	130	1 015
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	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	37	104,84	851,8	
Итого за день		1 205	47,64	46	201,41	1410,5	