

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с повидлом | 30 | 3,5 | 6,6 | 10,94 | 84,8 | 1 046 |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 180 | 9,02 | 9,4 | 39,54 | 275,4 | 302 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 12,97 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 56,4 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 15,53 | 16 | 89,85 | 549,1 | |
| Обед | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,11 | 5 | 15,01 | 118,9 | 1 030 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,27 | 25 | 3,66 | 279,3 | 437,06 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 715 | 23,13 | 37 | 113,48 | 920,7 | |
| Итого за день | | 1 275 | 38,66 | 53 | 203,33 | 1469,8 | |

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 30 | 3,36 | 2 | 12,33 | 84 | 810 |
| | Омлет запеченный или паровой | 200 | 20,46 | 24 | 3,7 | 314,3 | 891 |
| | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 29,67 | 27 | 63,46 | 632,7 | |
| Обед | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 2,38 | 5 | 13,14 | 109,6 | 1 058 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | **Котлета куриная Сливочная | 90 | 12 | 10 | | 162 | 1 027,16 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 | 917,02 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 715 | 29,02 | 23 | 103,86 | 777,1 | |
| Итого за день | | 1 215 | 58,69 | 50 | 167,32 | 1409,8 | |

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 1 | | | День: среда | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--|-----------|------------------|--------|-------------|-------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 30 | 3,36 | 2 | 12,33 | 84 | 810 | |
| | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 240 | 8,97 | 6 | 32,54 | 225,5 | 852 | |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 12,97 | 59,9 | 971 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 897 | |
| | Итого за Завтрак | 510 | 15,67 | 8 | 77,36 | 466,2 | | |
| Обед | 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 | 0,84 | 208,3 | 1 022 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 | |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 24,43 | 101,2 | 699 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 | |
| | Итого за Обед | 700 | 30,37 | 31 | 104,8 | 812,3 | | |
| Итого за день | 1 210 | 46,04 | 39 | 182,16 | 1278,5 | | | |

(лист 4)

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 1 | | | День: четверг | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|------------------|--------|---------------|-------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | **Плов с мясом птицы | 230 | 21,4 | 26 | 44,49 | 436,7 | 1 020 | |
| | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 897 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 148 | |
| | Итого за Завтрак | 500 | 27,25 | 27 | 91,92 | 671,1 | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 | |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | |
| | **Шницель рубленный мясной | 90 | 17,36 | 14 | 2,02 | 135,7 | 1 027,03 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 | |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 390 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 | |
| | Итого за Обед | 695 | 27,74 | 26 | 79,25 | 603 | | |
| Итого за день | 1 195 | 54,99 | 53 | 171,17 | 1274,1 | | | |

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,88 | 6 | 12,41 | 113,3 | 808 |
| | Макаронные изделия запеченные с сыром | 200 | 17,71 | 13 | 47,6 | 291 | 334 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 56,4 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 22,5 | 19 | 101,38 | 593,2 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,6 | 818 |
| | Суп-пюре из гороха | 200 | 6,17 | 2 | 18,1 | 108,3 | 1 049 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| | **Биточек куриный | 90 | 14,77 | 19 | 0,16 | 164,6 | 1 308,02 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 755 | 35,48 | 31 | 119,16 | 851,1 | |
| Итого за день | | 1 335 | 57,98 | 50 | 220,54 | 1444,3 | |

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,43 | 4 | 32,03 | 238 | 851 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,64 | 4 | 14,38 | 152 | 1 110 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 |
| | Печенье детское (конд изд) | 60 | 4,5 | 6 | 31,4 | 244,2 | 1 141 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 18,09 | 15 | 96,07 | 734,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп кудрявый с пшеном и яйцом | 200 | 3,35 | 3 | 18,54 | 110,7 | 1 152 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 15 | 3,44 | 3 | 0,13 | 35,3 | 1 052 |
| | **Тефтель мясной с рисом | 100 | 12 | 10 | 6 | 162 | 1 027,15 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,59 | 7 | 29,24 | 128 | 999 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 735 | 28,29 | 24 | 101,03 | 671,6 | |
| Итого за день | | 1 235 | 46,38 | 39 | 197,1 | 1406 | |

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 2 | | | День: понедельник | | |
|----------------------------|--|-----------|------------------|------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 30 | 3,36 | 2 | 12,33 | 84 | 810 |
| | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 220 | 6,66 | 10 | 31,37 | 242,3 | 846 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 12,97 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 14,25 | 13 | 79,81 | 510,6 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,7 | 4 | 17,18 | 125,3 | 139 |
| | 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 | 12,7 | 2,98 | 122,7 | 1 296,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 705 | 33,66 | 23,7 | 111,04 | 746,2 | |
| | Итого за день | 1 205 | 47,91 | 29 | 190,85 | 1256,8 | |

(лист 8)

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 2 | | | День: вторник | | |
|----------------------------|--|-----------|------------------|--------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 2,61 | 4 | 20,69 | 222,2 | 895 |
| | **Сырники | 70 | 5,83 | 7 | 11,61 | 158,2 | 1 066,01 |
| | Молоко сгущеное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 11,64 | 13 | 67,91 | 552,9 | |
| Обед | 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 свинины | 220 | 13,36 | 31 | 27,28 | 438,1 | 1 025 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,98 | 1 | 14,88 | 90,7 | 1 148 |
| | Итого за Обед | 700 | 23,88 | 39 | 90,44 | 816,5 | |
| Итого за день | 1 210 | 35,52 | 52 | 158,35 | 1369,4 | | |

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,79 | 7 | 55,95 | 254,3 | 235,05 |
| | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Печенье детское (конд изд) | 70 | 5,25 | 7 | 36,63 | 284,9 | 1 141 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 15,53 | 14 | 122,38 | 671,7 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,94 | 5 | 5,46 | 69,7 | 1 112 |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 3,72 | 2,9 | 15,91 | 101,7 | 1 017,01 |
| | **Гуляш из курицы | 90 | 16,94 | 10 | 5,93 | 229,8 | 1 024 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5,5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 740 | 28,67 | 24,4 | 95,14 | 764,8 | |
| Итого за день | | 1 240 | 44,2 | 38,4 | 217,52 | 1436,5 | |

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 1,88 | 6 | 12,41 | 113,3 | 808 |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 230 | 9,75 | 9 | 50,52 | 351,9 | 302 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 12,97 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 14,97 | 15 | 95,42 | 621,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп-лалша на курином бульоне | 200 | 4,44 | 4 | 12,6 | 126,4 | 1 015 |
| | **Плов со свининой | 250 | 15,95 | 29 | 58,65 | 587,1 | 1 018 |
| | Напиток апельсиновый или мандариновый | 200 | 0,2 | | 25,73 | 105,2 | 925 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 |
| Итого за Обед | | 700 | 24,72 | 34 | 120,12 | 943,1 | |
| Итого за день | | 1 200 | 39,69 | 49 | 215,54 | 1565 | |

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 2 | | | День: пятница | | | |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 30 | 3,36 | 2 | 12,33 | 84 | 810 | |
| | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 5,79 | 3 | 28,83 | 214,2 | 851 | |
| | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 | |
| | Яблоки свежие | 120 | 0,48 | | 11,76 | 56,4 | 976 | |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 11,25 | 5 | 77,65 | 462,9 | |
| Обед | 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 мясные с луком | 90 | 12,61 | 13 | 12,46 | 215,2 | 907 | |
| | Соус красный основной | 30 | 0,21 | 2 | 2,25 | 23,6 | 901 | |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,69 | 5 | 33,48 | 199,9 | 1 000 | |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 | |
| | Итого за Обед | | 715 | 24,8 | 24 | 108,72 | 768,5 | |
| | Итого за день | | 1 265 | 36,05 | 29 | 186,37 | 1231,4 | |

(лист 12)

| Рацион: Полевской ШУ 1-4кл | | Неделя: 2 | | | День: суббота | | |
|----------------------------|---|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | **Котлета Домашняя | 70 | 9,33 | 8 | | 126 | 1 027 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,14 | 1 | 1,5 | 15,7 | 901 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| | Бисквит яблочный | 80 | 4,02 | 6 | 22,23 | 139,3 | 678,01 |
| | Итого за Завтрак | | 540 | 21,09 | 20 | 84,61 | 609,7 |
| Обед | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Котлета по-Хлыновски | 90 | 14,92 | 11 | 9,44 | 229,7 | 1 283,01 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,14 | 1 | 1,5 | 15,7 | 901 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 148 |
| | Итого за Обед | | 765 | 29,46 | 31 | 105,52 | 858,4 |
| Итого за день | | 1 305 | 50,55 | 51 | 190,13 | 1468,1 | |
| Итого за период | | 14 890 | 537,37 | 519 | 2277,38 | 16609,7 | |
| Среднее значение за период | | 1 240,8 | 44,8 | 43,3 | 189,8 | 1384,1 | |

Составил

Ордин Владислав Вл

Утвердил