

Директор образовательного учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	262	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,9	1166
	Блинчики с вишней	80	4,75	5	8,94	149	1350,13
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	12,63	14	77,05	573	
Обед	Икра кабачковая промышленного производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,56	6	21,40	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	252,1	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	1147
Итого за Обед		850	36,76	38	126,28	947	
Итого за день		1410	49,39	52	205,33	1520	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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 сливочным	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Кефир творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	540	16,36	18	100,35	728,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	616
	Рапсовый пенныйградский со сметаной	250	2,7	5	17,8	109,2	1 050
	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	160	11,19	7	59,35	341,5	999
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	804,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	870	37,11	29	151,4	1025,4	
Итого за день		1 410	53,47	47	251,75	1754,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	250	9,1	9	32,75	316,9	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	566
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	18,8	162,7	810
	Яблоки свежие	120	0,18		11,76	66	915
Итого за Завтрак		610	15,22	14	78,47	627,5	
Обед	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	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	160	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,66	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	804,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		820	16,73	23	121,72	758,6	
Итого за день		1 430	31,95	37	200,19	1386,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	250	9,88	11	25,29	250,3	1 013
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 166
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	663
Итого за Завтрак		540	18,26	18	87,51	564	
Обед	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	180	4,32	7	44,46	234,5	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	60	5,35	2	26,75	142	697
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		810	32,42	22	123,53	662,1	
Итого за день		1 350	50,68	40	211,04	1 426,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

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	663
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	656
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	663
Итого за Завтрак		560	16,33	17	86,1	596	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 306,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 125
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	825
	Хлеб пшеничный	60	4,05	1	24,4	121	691,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		820	32,72	34	124,97	673,8	
Итого за день		1 380	49,05	51	211,07	1 469,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (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	250	6,63	8	41,19	293,3	235 05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,69
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 100
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	12,63	15	103,69	679,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	613
	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
	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	265,2	1 011,03
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	1 010,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		695	34,94	35	142,78	596,3	
Итого за день		1 405	49,57	50	246,47	1 675,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской			Неделя: 2			День: вторник	
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	1 100
	Блины с яблоками	80	4,89	5	8,74	101,2	1 500,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	14,8	17	73,23	520	
Обед							
	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	300	18,87	17	59,1	454,2	1 020
	Компот из смородины и яблок	200	0,35		24,36	101,7	923
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		605	25,8	25	120,68	823,9	
Итого за день		1 365	41,6	42	193,91	1 343,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

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 сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Запеканка из творога	120	10,95	9	16,58	156,4	1 639,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		580	21,35	21	102,69	687,8	
Обед	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	25,73	18	1,6	288,8	1 237
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	263,7	518
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	654,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	810	39,67	29	60,74	900,7	
Итого за день		1 390	61,02	50	163,63	1 588,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	15,46	14	45,77	420,6	354
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	666
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	624,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		620	20,16	15	97,02	701,8	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 066
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 302,32
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	254,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	654,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		820	31,73	35	127,09	930,2	
Итого за день		1 440	51,89	50	224,11	1 632	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

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	012
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1103
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		540	16,81	16	85,41	718,4	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	235,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	59,35	341,5	558
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1242
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147
Итого за Обед		810	35,41	44	141,53	1027,3	
Итого за день		1350	52,22	60	226,94	1745,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

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 лимоном	200	0,06		15,16	59,9	600
	Блинчики с яблоком	80	4,59	5	8,74	111,2	1350,17
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	17,25	17	91,3	616,1	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	836
	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	1052
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1027,6
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,81	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,85	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147
	Итого за Обед	970	25,52	25	127,94	871,9	
	Итого за день	1430	46,77	42	219,24	1488	
	Итого за период	16715	602,63	609	2574,4	16045,2	
Среднее значение за период		1392,9	50,2	50,8	214,5	1578,8	

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____