



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

Вашингтон, Меморандум от 12 лет и старше (завтрак обед) Полевской

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской							поделят. 1	дств. поделенных	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая			
			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	
	Булгурброд 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		545	19,73	19	75,51	556,6			
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8		1 039	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Плов со свинойной	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		755	28,09	50	130,48	991,5			
Итого за День		1 300	47,82	69	205,99	1548,1			

(лист 2)

Неделя: 1

Взрослая: Мама для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

День: вторник

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282	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	21	86,01	626,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200			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		790	34,86	31	116,77	858,5	
Итого за день		1 320	47,24	52	202,78	1485,1	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской							Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая					
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	250	8,41	11	35,99	276,8	850				
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188				
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18				
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01				
	Итого за Завтрак	550	17,86	17	95,67	696,9					
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Зеленье	50	0,75	3	4,56	44,5	992				
	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	14,89	12	8,5	199,9	1 027,13				
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	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	845	35,44	31	142,36	1001,9					
Итого за день	1 395	53,3	48	238,03	1698,8						

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	686		
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810		
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976		
Итого за Завтрак		610	15,22	14	73,38	583,1			
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	33,04	6	19,99	150,1	1 319,01		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	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	854,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
		795	44,29	22	101,64*	662,8			
Итого за Обед		1 405	59,51	36	175,02	1245,9			
Итого за день									

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 1		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая				
			Белки	Жиры		Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3		1 013	
	Оладьи с топленым	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	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	264,5		512	
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1		912	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71		897	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147	
	Итого за Обед	785	29,62	21	106,34	775,9			
Итого за день		1 335	42,23	33	174,72	1234,5			

Лист 6

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской					Неделя: 1		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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	1	1,16	11,1	1 126		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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	795	30,34	33	105,83	775,4			
Итого за день		1 345	46,85	62	215,31	1567,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282	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	15	109,13	686,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	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	830	36,31	28	140,06	931,7	
	Итого за день	1 380	51,08	43	249,19	1618,5	

Лист 8

(лист 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	№ 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
	Маффины ванильный	80	8,28	9	58,88	346	450,05
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак							
		560	18,27	17	133,22	740	
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	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							
		755	23,65	23	111	746,5	
Итого за день							
		1 315	41,92	40	244,22	1486,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2				День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	240	7,21	9	30,27	240,3	1 013,04		
	Слойка с творогом	90	6,61	12	54,13	353,7	739,01		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
	Итого за Завтрак	560	17,03	22	116,45	743			
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	22,98	39	1,22	378,8	1 237		
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995		
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932		
Итого за Обед	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 день	1 345	51,3	76	186,68	1579,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2				День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая			
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	120	0,48		11,76	88	976		
	Итого за Завтрак	555	16,55	13	91	572,3			
Обед	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		191,7	1 308,02		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126		
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512		
Итого за Обед	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 день	Итого за Обед	795	29,71	34	114,89	869,7			
	Итого за день	1 350	46,26	47	205,89	1442			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2					День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75		316,9		842
	Кефир 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	16,05		85,2		897
Итого за завтрак		540	18,61	16	88,12		741,4		
Обед	Суп-паша 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		236,3		437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35		341,5		998
	Чай с сахаром	200			16		63,8		1188
	Хлеб пшеничный	25	2,03	1	12,2		60,5		884,01
	Хлеб ржаной	25	2,13		12,13		64,8		1147
	Хлеб пшеничный	785	33,15	43	117,63		916,3		
Итого за обед		1325	51,76	59	205,75		1657,7		
Итого за день									

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2					День: суббота				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	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		1188
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06		332,4		1141,05
	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
	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	7,61	5	45,44		262,1		516
	Компот из свежих яблок	209	0,11		23,88		99,1		912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2		60,5		884,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13		64,8		1147
	Итого за обед	845	27,65	31	118,04		852,4		
	Итого за день	1395	45,91	61	243,52		1712,2		
	Итого за период	16210	585,18	626	2547,1		18276,9		
Среднее значение за период		1350,8	48,8	52,2	212,3		1523,1		

Составил _____ Бичу Александр Васильевич _____ Утвердил _____