

12.02.26



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

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской 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	250	7,03	7	39,61	244,5	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	0,05		13,54	53,3	1 312
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	10,32	7	88,67	458,4	
Обед							
	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	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	160	6,76	5	40,39	233	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		771	34,01	34	116,14	829,5	
Итого за день		1 321	44,33	41	204,81	1287,9	

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		250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	40	2,11	12	10,88	184	808
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный.	530	13,76	23	82,39	621,4	
Итого за Завтрак							
Обед		1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Чеснок	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Рассольник ленинградский со сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Котлета Деревенская	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	160	9,95	6	51,86	303,6	998
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,68		27,62	128,6	705
	Напиток из плодов шиповника	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	776	33,46	30	131,34	919,7	
	Итого за Обед	1 306	47,22	53	213,73	1541,1	
Итого за день							

(лист 4)

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		250	7,17	8	33,82	237,6	1 111
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	0,06		15,16	59,9	686
	Чай с лимоном	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Бутерброд с сыром	110	0,44		10,78	80,7	976
	Яблоки свежие	600	13,25	13	73,47	496,5	
Итого за Завтрак							
Обед		1			0,01	0,1	1 813
	Лук репчатый (порциями)	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	90	33,04	6	19,99	150,1	1 319,01
	Шницель из мяса птицы	160	3,48	5	23,5	156,8	995
	Пюре картофельное	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	756	43,74	20	97,55	632,3	
Итого за Обед		1 356	56,99	33	171,02	1128,8	
Итого за день							

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	7,51	9	31,53	250,3	1 013
		70	2,67	3	6,21	71,9	1 330,23
	Оладьи с топпингом	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб пшеничный.	550	12,61	12	68,38	458,6	
Итого за Завтрак							
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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
		100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	160	3,84	6	39,52	235,1	512
	Рис припущенный	200	0,11		23,88	99,1	912
	Компот из свежих яблок	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	766	29,15	20	108,88	746,7	
	Итого за Обед	1 316	41,76	32	177,26	1205,3	
Итого за день							(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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
		60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Печенье детское	200	0,06		15,16	59,9	686
	Чай с лимоном	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный.	550	16,51	29	109,48	792,4	
Итого за Завтрак							
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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
		90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
	Котлета Полтавская	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	160	6,76	5	40,39	233	516
	Макаронные изделия отварные с маслом	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	776	29,49	36	100,79	746,4	
Итого за Обед		1 326	46	65	210,27	1538,8	
Итого за день							

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	7,03	7	39,61	244,5	235,05
		60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Печенье детское	200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный.	550	14,77	13	109,13	649,3	
Итого за Завтрак							
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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
		200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Морс ягодный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	781	35,72	21	136,39	883,4	
Итого за Обед		1 331	50,49	34	245,52	1532,7	
Итого за день							

(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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	11	42	300	823
		200			16	63,8	1 188
	Чай с сахаром	80	9,36	9	318,22	560	677,25
	Плюшка Московская®	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб пшеничный	550	20,5	21	392,88	980,6	
Итого за Завтрак							
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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
		250	15,72	15	48,42	386,8	1 020
	Плов с мясом птицы	200	0,35		24,36	101,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	756	23,65	23	111,01	746,6	
Итого за Обед		1 306	44,15	44	503,89	1727,2	
Итого за день							

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 растительным	250	7,51	9	31,53	250,3	1 013,04
	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	530	13,9	23	91,73	611,7	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	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
	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	786	34,12	54	81,74	880,6	
	Итого за день	1 316	48,02	77	173,47	1492,3	

(лист 10)

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	210	14,04	13	51,04	360	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак	550	16,91	13	92,46	577,1	
Обед	Лук репчатый (порциями)	1			0,01	0,1	1 813
	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	4,41	191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	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	796	29,71	37	119,31	869,8	
Итого за день		1 346	46,62	50	211,77	1446,9	

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

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	250	9,1	9	32,75	316,9	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	4,28	2	33,32	113,6	897
	Итого за Завтрак	530	15,62	12	103,42	613,7	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	1 844
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	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	180	11,19	7	58,35	341,5	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	786	33,16	43	117,66	916,5	
Итого за день		1 316	48,78	55	221,08	1530,2	

(лист 12)

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

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	250	10,8	11	54,9	366,8	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	550	18,26	30	125,48	859,8	
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	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
	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	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	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		846	27,65	34	118,05	852,5	
Итого за день		1 396	45,91	64	243,53	1712,3	
Итого за период		15 922	568,65	616	2768,23	17602,3	
Среднее значение за период		1 326,8	47,4	51,3	230,7	1466,9	

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____