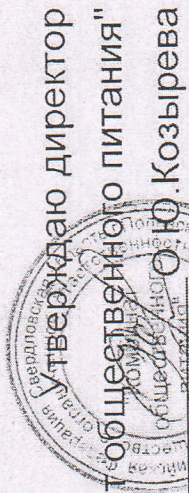


Согласовано:

Директор образовательного учреждения



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
ОМНТ "ОЮ.Козырева"

Приложение № 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Завтрак		550	22,2	20	86,03	613,46	
Обед	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	132,4	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	280	20,12	22	50,4	480,08	1 018
	Чай с сахаром	200	3,24		16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Обед		800	21,3	29	115,52	849,68	
Итого за день		1350	53,26	49	201,55	1463,14	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	11,19	13	37,61	312,2	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6	455
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак		550	20,47	19	94,49	636,4
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,66	298,24	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
Итого за Обед		25	2,03	1	12,2	60,5	894,01
Итого за день		800	31,42	28	127,79	893,04	
Итого за день		1350	51,89	47	222,28	1529,44	

День: среда

Неделя: 1

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	12,4	11	35,99	292,8	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	8	10,88	123,96	808
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
	Итого за Завтрак		550	19,27	20	91,71	628,28
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом...Здоровье	100	1,36	5	11,53	96,56	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
	Тефтели мясные	100	10,6	8		172,7	1 744
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	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		905	28,38	30	127,92	931,96
	Итого за день		1455	47,65	50	219,63	1560,24

(лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	12,21	11	39,75	306,84	1 111
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	8,58	8	17,71	168,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак		600	21,29	19	83,4	615,74
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,8	8	23,75	182,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	100	17,04	9	19,99	228,12	1 319,01
	Пюре картофельное	180	3,91	9	29,44	214,4	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
Итого за Обед		800	30,66	28	120,06	857,04	
Итого за день		1400	51,95	47	203,46	1472,78	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак		Неделя: 1			День: пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013		
	Оладьи с топленым	70	2,67	8	16,21	147,52	1 330,23		
	Чай с сахаром	200	2,43		16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный.	30	20,11	19	80,19	576,32	894,01		
Итого за завтрак									
	Обед	250	4,52	7	21,81	168,32	124		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	100	12,6	13	3,5	181,4	866		
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600		
	Рис припущенный	180	4,6	6	41,05	236,6	512		
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912		
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01		
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147		
Итого за обед									
Итого за день		1370	48,19	49	202,66	1449,86			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак		Неделя: 1			День: суббота			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883		
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09		
	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									
	Обед	550	21,79	19	84,42	640,62			
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Полтавская	100	12,54	11	3,58	163,48	1 308,04		
	Соус томатный	20	0,12	3	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									
Итого за день		1355	49,91	47	212,25	1460,48			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,19	13	37,61	312,2	235,05	
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	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	18,93	19	94,13	628,8		
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	10	25,58	223,16	1 049	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
	Фигурки рыбные	100	9,64	11	7,23	166,48	1 699,05	
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516	
	Морс ягодный	200	0,24		20,7	83,76	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		810	30,94	28	132,44	916,6	
	Итого за день		1360	49,87	47	226,57	1545,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	10	39,22	282,88	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плошка Московская	90	9,36	9	25,22	219,32	677,25
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		550	19,98	19	90,2	614,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,7	8	18,8	158	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	280	18,72	18	50,31	438,12	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
	Итого за Обед		800	27,68	28	124,35	865,34
Итого за день		1350	47,66	47	214,55	1479,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным и чай с сахаром	50 200	2,41	11	11,3 16	153,84 63,8	3 1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за завтрак	550	21,55	23	84,98	634,44	
	Обед						
Итого за Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,8	8	23,75	182,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	17	12	18,1	248,4	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	9	29,44	214,4	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	35	2,43		16,64	80,6	894,01
Итого за Обед	800	30,62	31	118,17	876,32	1 147	
Итого за день	1350	52,17	54	203,15	1510,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	16,05	19	39,04	391,36	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	18,92	19	80,46	608,46	
	Обед						
Итого за Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,93	2	8,01	57,76	1 029
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Рис прилушенный	180	4,6	6	41,05	236,6	512
Итого за Обед	905	28,92	32	133,9	918,64	894,01	
Итого за день	1455	47,84	51	214,36	1527,1	1 147	

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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	12,21	11	39,75	306,84	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за завтрак		550	19,43	20	92,44	647,8
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,12	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	13	9,61	200,12	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,86	298,24	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	35	2,43		16,64	80,6	894,01
Итого за Обед		800	29,51	28	123,65	866,8	1 147
	Итого за день	1350	48,94	48	216,09	1514,6	

(лист 12)

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

Неделя: 2

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	13,99	13	38,74	327,92	883
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за завтрак		550	21,73	19	95,26	644,52	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	100	1,1	9	6,1	109,8	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,52	7	21,81	168,32	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	100	12	6	11,1	137,4	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
Итого за Обед		200	0,11	23,88	99,1	912	
		25	2,03	12,2	60,5	894,01	
		25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
		905	30,77	32	133,86	924,92	
Итого за день		1455	52,5	51	229,12	1569,44	
Итого за период		16600	601,83	587	2565,67	18082,98	
Среднее значение за период		1383,33	50,15	48,92	213,81	1506,92	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____