

Утверждаю директор
ООО "Комбинат комплексного питания"

Директор образовательного учреждения

О. Ю. Козырева

Приложение 8 к 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 рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	34,61	282	235,05
	Мафрин шоколадный	60	3,34	6,6	23,93	201,4	1 144,02
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Итого за Завтрак	550	21,31	20,76	91,94	634	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2,72	22,58	129,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Фигурки рыбные	100	12,64	17,29	7,23	219,1	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	810	31,34	28,07	123,14	890,7	
	Итого за день	1360	52,65	48,83	215,08	1524,7	

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 гречневая молочная с маслом сливочным	250	11	10,33	39,22	300	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	6,79	7,88	26,61	198,4	1 669
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		550	19,41	18,41	91,59	610,6	
Обед	Ассорти из овощей	100	7,84	0,2	35,21	171,4	11,24
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,79	4,3	11,85	66,6	1 175,07
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	280	16,11	20,81	37,23	433,3	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	885	31,4	27,63	133,02	910,1	
Итого за день		1435	50,81	46,04	224,61	1520,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	245	7,21	9,88	30,27	285,6	1 013
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Рогалик с посыпкой	65	8,2	8,4	22,15	173,4	1 063
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	550	18,65	18,68	87,94	619,6	
Обед							

Завтрак	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	35,95	129,4	1 021,22
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	17,33	16,56	9	378,8	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	8,05	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	28,8	28,79	119,08	911,7	
Итого за День		1350	47,45	47,47	207,02	1531,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	15,7	17,05	53,48	377,2	334
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Итого за Завтрак	555	18,82	18,62	91,14	572,2	
Обед							
Завтрак	Огурцы свежие порционно	60	2,31	0,1	15,47	72,02	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6,33	19,28	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Соус томатный	100	11,93	11,07	4,9	213	1 308,02
	Рис припущенный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Напиток из плодов шиповника	180	4,32	6,8	35,46	264,5	512
	Хлеб пшеничный.	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб ржаной.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	865	27,21	28,14	128,26	903,02	
Итого за День		1420	46,03	46,76	219,4	1475,22	

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

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	9,17	9,08	33,82	237,6	1 111
	Блинчики	50	5,75	8,85	15,75	165,65	1 330,01
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	18,42	18,34	87,5	572,45	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-папша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	12,06	12,1	5,14	237,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	7,14	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	845	31,42	28,41	120,25	923,2	
	Итого за день	1395	49,84	46,75	207,75	1495,65	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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	10,7	39,74	303,3	883
	Печенье детское	60	7,5	7,88	21	184,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	550	19,79	18,99	95,42	644,2	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	11	7,4	97	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,47	1,4	19,77	121,6	124,17
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	100	13	9,81	10,35	168	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	905	27,22	31,63	124,07	896	
Итого за день		1455	47,01	50,62	219,49	1540,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	8,66	22,7	214,2	1 013
	Омлет запеченный или паровой	100	9,41	8,67	3,26	123,1	891
	Булерброд с повидлом	40	2,15	0,81	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		550	19,46	18,45	77,95	573,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6	836
	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых)	10	2,29	2,3	0,09	23,6	1 052
	Плов со свиной	280	18,46	22,59	47,02	465,31	1 018
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
Итого за Обед	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147
	Итого за Обед	860	31,63	31,24	120,41	842,41	
Итого за день		1410	51,09	49,69	198,36	1415,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	34,61	282	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	4,04	7,3	22,36	170,7	455
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Итого за Завтрак	550	22,01	21,46	90,37	613,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,54	16,48	162,9	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	100	11,74	9,96	4,41	199,7	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	7,14	58,35	341,5	998
Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		805	30,81	28,05	129,32	963,5	
Итого за день		1355	52,82	49,51	219,69	1576,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2

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	9,07	12,48	34,55	265,7	850
	Бутерброд с маслом сливочным и Чай с сахаром	50 200	4,99	5,49	14,59 16	122,5 63,8	1 066,01 1 188
	Хлеб пшеничный	50	5,28	1,8	19,4	108,8	897
		550	19,34	19,77	84,54	560,8	
	Итого за Завтрак						
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	12,33	52,86	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	8,4	17,8	114,2	1 030,2
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные	100	12,8	10,89		171	1 744
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с Напиток из плодов шиповника	180 200	5,01 0,68	5,7 0,28	37,14 27,62	262,1 68,6	516 705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	865	27,28	28,95	120,42	816,96	
	Итого за день	1415	46,62	48,72	204,96	1377,76	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,17	9,08	33,82	237,6	1 111
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Блинчики с малиной	80	7,75	8,7	8,74	101,2	1 330,18
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7	976
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
		680	20,66	18,63	88,02	576,2	
	Итого за Завтрак						
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	35,95	129,4	1 021,22
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	100	17,3	16,26	16,99	283,34	1 026,05
	Пюре картофельное	180	3,91	8,05	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед	800	28,77	28,49	127,07	816,24		
Итого за день		1480	49,43	47,12	215,09	1392,44	

