

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак	580	13,08	9	96,24	579,7	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	776	23	41	110,67	951,5	
Итого за день		1 356	36,08	50	206,91	1531,2	

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	33,84	30	80,85	745,3	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	100	11,67	7	0,1	213,4	866
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Обед	806	30,79	23	115,13	904,2	
Итого за день		1 306	64,63	53	195,98	1649,5	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	280	10,47	8	37,96	263,1	852
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак		550	21,31	13	97,07	596,5	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 022
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Манник	100	6,69	8	61,66	345,2	1 182	
Итого за Обед		886	40,46	43	175,96	1250,2	
Итого за день		1 436	61,77	56	273,03	1846,7	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Плов с мясом птицы	280	26,05	31	54,16	531,7	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	31,9	32	101,59	766,1	
Обед							
	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Шницель мясной	100	1,51	15	2,25	150,7	1 027,03
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2	941
Итого за Обед		891	22,57	32	143,69	966,9	
Итого за день		1 441	54,47	64	245,28	1733	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак	580	15,83	15	101,38	593,2	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	886	36,53	38	143,38	1091,2	
Итого за день	1 466	52,36	53	244,76	1684,4		

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	Итого за Завтрак	560	20,51	15	122,2	818,1	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,44	3	0,13	35,3	1 052
	**Биточек куриный	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,02
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Кралька домашняя	75	7	10	47,92	305,6	449,07
Итого за Обед	891	41,25	47	133,13	1051,4		
Итого за день	1 451	61,76	62	255,33	1869,5		

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
		Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
		Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
		Хлеб пшеничный 1	30	3,2	1	13,06	82,2	897,02
Итого за Завтрак			500	19,16	17	92,52	612,9	
Обед								
		Лук репчатый	1			0,01	0,1	
		Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
		**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
		Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед			771	34,7	17	107,98	774,8	
Итого за день			1 271	53,86	34	200,5	1387,7	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	**Сырники	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,01
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Итого за Завтрак	530	20,01	17	100,97	650,3	
Обед	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Жаркое по-домашнему из свинины	220	13,36	31	27,28	438,1	1 025
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	45	3,65		21,96	108,9	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Шаньга со сметаной	70	6,12	4	31,12	146,1	948
	Итого за Обед	831	31,6	44	129,62	1017,3	
Итого за день	1 361	51,61	61	230,59	1667,6		

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Печенье детское (конд изд)	70	5,25	7	52,08	284,9	1 141
		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
		Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
		Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак			500	15,53	14	137,83	671,7	
Обед		Лук репчатый	1			0,01	0,1	
		Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью	100	1,6	5	10,09	93,9	1 024
		Суп картофельный с рыбой	250	4,65	3	19,88	127,1	1 017,01
		**Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
		Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
		Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед			871	32,8	22	108,83	869,6	
Итого за день			1 371	48,33	36	246,66	1541,3	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
		Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	280	11,86	11	61,51	428,5	302
		Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
		Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
Итого за Завтрак			550	17,08	17	108,41	698,5	
Обед								
		Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
		Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
		Биточек рыбный	100	13,25	9	15,89	201,2	1 107
		Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
		Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
		Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,2		25,73	105,2	925
		Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
		Гребешок с повидлом	70	5,38	2	46,68	224,8	445
Итого за Обед			866	33,48	25	171,47	1080,4	
Итого за день			1 416	50,56	42	279,88	1778,9	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	56,4	976
	Итого за Завтрак	550	15,39	8	89,94	555,6	
Обед	Лук репчатый	1			0,01	0,1	
	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,63	6	40,17	239,9	1 000
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сдоба обыкновенная	75	7,1	3	44,37	222,2	941
Итого за Обед	881	34,62	30	168,27	1087,6		
Итого за день	1 431	50,01	38	258,21	1643,2		

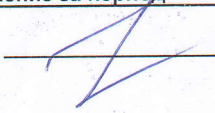
(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл

Неделя: 2

День: суббота

Рацион: Полевской Шу 5-11кл		Неделя: 2		День: Суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Котлета Домашняя	50	6,67	5		90	1 027
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Бисквит яблочный	80	4,02	6	22,23	139,3	678,01
Итого за Завтрак		550	19,61	18	91,81	617,8	
Обед							
	Чеснок	1	0,01		0,03	0,2	
	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		896	33,42	39	119,81	1004,6	
Итого за день		1 446	53,03	57	211,62	1622,4	
Итого за период		16 752	638,47	606	2848,75	19955,4	
Среднее значение за период		1 396	53,2	50,5	237,4	1663	

Составил  Кучева Ирина В;