

Согласовано

Директор образовательного учреждения



ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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
	Булочка с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	315
	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	834,01
Итого за Обед		800	31,06	29	115,52	849,88	1 147
	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 шокольная	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	5,83	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Салат свекольный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассычатая	180	6,95	7	51,86	238,24	998
	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		800	31,42	28	127,79	893,04	
Итого за день		1350	51,89	47	222,28	1529,44	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	250	12,4	11	35,99	292,8	850
	Молочная с маслом сливочным	200			16	63,8	1188
	Чай с сахаром	40	2,11	8	10,86	123,96	808
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб пшеничный	30	2,33	1	14,2	75,12	1147
Итого за завтрак		550	19,27	20	91,71	628,28	
Обед							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с	100	1,36	5	11,53	96,56	992
	огурцом, Заправка						
	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6	17,8	139,2	1030
	сметаной						
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	блюда)						
	Тертые мясные	100	10,6	8	1,16	172,7	1744
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1126
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	маслом						
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66		27,62	113,2	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03	1	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1147
Итого за Обед		905	28,38	30	127,92	931,96	
Итого за день		1455	47,05	50	219,63	1560,24	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	250	12,21	11	39,75	306,84	1111
	маслом сливочным						
	Чай с лимонном	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							
Завтрак	Борщ с капустой, картофелем и	250	3,8	8	23,75	182,2	1021
	сметаной						
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	блюда)						
	Шницель из мяса птицы	100	17,04	9	19,99	228,12	1319,01
	Пюре картофельное	180	3,91	9	23,44	214,4	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	35	2,43		16,84	80,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,33	1	14,2	75,12	1147
	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

(лист 5)

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
	Омлет с топленым	70	2,67	8	16,21	147,62	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	20,11	19	80,19	576,32	
Обед	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
	Суп кремлевский	100	12,6	13	3,5	181,4	806
	Салат из овощей	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Рис отварной	180	4,8	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	76,12	1 147
	Итого за Обед		820	28,08	30	122,47	873,54
	Итого за день		1370	48,19	49	202,66	1449,86

(лист 6)

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	833
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за завтрак		550	21,79	19	94,42	640,62
Обед	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		805	28,12	28	117,83	819,86
	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
	Пенечье детское	60	4,5	6	21	156	141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	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	25,56	223,16	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,61	40	94,3
	Филе рыбы	100	9,64	11	7,23	166,48	1 609,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,36	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.	810	30,94	28	132,44	916,6	1 147
	Итого за обед	1360	49,87	47	226,57	1546,4	

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

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

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	1 138
	Плошка Московская	80	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	16,8	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	435,12	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		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Неделя: 2

День: среда

Применение 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
	Бульбурд с маслом сливочным и чаем с сахаром	50	2,41	11	11,3	153,84	3
	Чай с сахаром	200			16	63,8	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	Хлеб ржаной	550	21,35	23	84,98	634,44	

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

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	11,3	1 052	
	Птица запеченная	100	17	12	13,1	243,4	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	
	Хлеб ржаной	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147	
	Итого за обед	Хлеб ржаной	800	10,62	31	118,17	876,32	
	Итого за день		1350	62,17	54	203,15	1510,76	

День: четверг

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Неделя: 2

День: четверг

Применение 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
	Хлеб ржаной	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	650	16,92	19	80,46	608,46	

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

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 отваренный	140	4,6	6	41,05	236,6	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66		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	Хлеб ржаной	905	28,92	32	133,9	918,04
Итого за день		1455	47,84	51	214,36	1527,1	

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	1111	
	Бутерброд с маслом и позидлом	50	3	8	13,19	136,76	815	
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	433	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1147	
	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	1015	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052	
	Утяти 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	1188	
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01	
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1147	
	Итого за Обед		800	29,51	28	123,65	866,8	
	Итого за день		1350	48,94	48	216,09	1514,6	

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

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188	
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1141,09	
	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	1052
		Котлета Московская	100	12	6	11,1	137,4	1027,6
		Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1126
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	1147	
Итого за Обед			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: