

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Организация общественного питания

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	14,1	122	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	560	16,96	15	80,77	591,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами_@	100	18,17	8	4,44	163,3	1 022
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		885	32,63	28	119,53	869,2	
Итого за день		1 445	49,59	43	200,3	1460,3	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Тефтели из мяса птицы с луком	80	17,97	4	8,06	159	1 085
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		550	33,17	16	127,1	799	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	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
	Биточек из курицы	100	21,67	7	14,89	212,9	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	905	42,11	25	151,27	1062,9	
Итого за день		1 455	75,28	41	278,37	1861,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кекс ванильный с изюмом_@	60	8,01	17	37,1	259,2	450,2
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	6,38	8	39,61	282	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	18,76	27	113,27	734,6	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с	100	1,27	15	7,46	170,1	25
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		875	31,5	44	124,8	1022,2	
Итого за день		1 425	50,26	71	238,07	1756,8	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчик с яблоками_@	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01
	Плов с мясом птицы_@	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак		560	23,82	20	89,21	637	
Обед	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
	Котлета из мяса кур Школьная	100	23,01	7	18,13	229,1	1 057
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	35,86	23	111,67	805,5	
Итого за день		1 365	59,68	43	200,88	1442,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кекс творожный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21
	Гуляш из мяса свинины_@	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	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	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		550	26,02	37	119,55	854,9	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,28	7	9,47	114,8	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со	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
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом_@	100	18,27	5	3,31	136,7	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		885	32,88	28	108,99	869	
Итого за день		1 435	58,9	65	228,54	1723,9	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,9	9	49	309	851
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
Обед	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
		550	16,18	22	80,26	589,8	
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,58	155,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы_@	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	6	50,49	291,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
		805	36,66	22	114,22	916,2	
Итого за день		1 355	52,84	44	194,48	1506	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчик с яблоками_@	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом	200	7,16	8	42,79	270,3	848
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Итого за Завтрак	610	14,28	14	87,17	585,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Суп-пюре овощной	250	3,57	6	17,42	143,3	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Плов со свиной_@	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		855	30,63	54	138,23	1084,5	
Итого за день		1 465	44,91	68	225,4	1670,3	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур	80	17,37	4	12,09	161,5	1 150
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		530	25,54	14	76,95	535,9	
Обед	Винегрет овощной с соевым огурцом	100	2,28	7	9,47	114,8	951
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Биточек из курицы	100	21,67	7	14,89	212,9	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		880	43,18	25	133,68	942,5	
Итого за день		1 410	68,72	39	210,63	1478,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	2,2	5	26,48	146,5	815
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	260	7,45	8	35,17	259,6	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	13,93	15	99,05	583,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,46	5	10,08	198,8	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		905	47,42	27	141,69	1021,6	
Итого за день		1 455	61,35	42	240,74	1605,1	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	230	23,18	21	4,37	351	891
	Блинчик с вишней_@	80	5,22	10	30,31	225,8	1 687
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		550	32,68	33	72,08	754,2	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные_@	100	14,64	21	7,23	279,1	1 699,05
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	27,87	35	123,02	925,3	
Итого за день		1 355	60,55	68	195,1	1679,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	250	27,88	23	40,48	489,1	1 297
	Кекс творожный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,21
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Завтрак		550	38,37	31	122,04	926	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом,	100	1,5	5	9,12	89	992
	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
	Жаркое по-домашнему из свинины_@	250	15,19	35	31,01	497,9	1 025
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		855	24,91	50	103,72	963,1	
Итого за день		1 405	63,28	81	225,76	1889,1	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1	3
	Тефтели из мяса птицы с луком	80	17,97	4	8,06	159	1 085
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Завтрак		550	37,17	19	111,73	776,7	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	145,7	84
	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
	Рис припущенный	200	4,8	8	49,4	293,8	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	24,61	43	114,84	889,7	
Итого за день		1 355	61,78	62	226,57	1666,4	
Итого за период		16 925	707,14	667	2664,84	19740,2	
Среднее значение за период		1 410,4	58,9	55,6	222,1	1645	

Составил  Елисева Ирина Юрьевна