

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:



"Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

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	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Завтрак		355	7,32	14	48,2	349	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Суп-торе овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	3	30,04	156	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Обед		525	19,88	16	89,51	592,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 180	36,3	40	171,37	1203,6	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным</i>	160	4,08	5	25,35	164,5	235,05
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	<i>Чай с сахаром</i>	180			14,4	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	365	5,4	12	48,42	320,7	
Завтрак 2	<i>Сок натуральный</i>	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	<i>Горошек зеленый консервированный</i>	30	0,93		1,95	12	811
	<i>Суп картофельный с клецками</i>	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	<i>Клецки*</i>	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	<i>Мясо кур отварное (для первых блюд)</i>	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	<i>**Гуляш из мяса свинины</i>	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	<i>Каша гречневая вязкая.</i>	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,35		20,62	86,7	928
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	575	19,24	28	79,35	600,6	
Полдник	<i>Манник</i>	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,07		15,2	59,9	483
	Итого за Полдник	200	3,26	4	45,34	229,4	
Итого за день	1 240	27,9	44	184,31	1198,2		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	6	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	18	79,2	854
	Итого за Завтрак	365	10,7	10	48,26	303,4	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свиной	130	8,29	15	30,5	305,3	1 018
	Кисель витаминизированный	150	0,04		17,25	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	465	14,74	21	74,75	555,7	
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Итого за Полдник	230	11,85	8	33,58	257,6	
Итого за день	1 160	37,69	39	166,39	1190		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5	808
	Какао с молоком	150	5,9	3	15,06	142,5	919
	Итого за Завтрак	350	11,05	18	47,74	465	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Рагу из мяса птицы	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Обед	515	23,46	24	64,71	506		
Полдник	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	8,03	14	35,84	247,4	
Итого за день	1 165	42,88	56	161,1	1278,7		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием тщи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная с маслом сметанным	160	4,34	5	27,07	140,8	174
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
Итого за Завтрак		365	7,91	8	53,87	286,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,52	82,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,88	93,9	1 063
	Пюре картофельное	120	2,65	8	29,74	184	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Обед		545	16,8	18	82,3	551,4	
Полдник							
	Макароны запеченные с сыром	100	2,74	6	15,48	124,2	1 116
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	150	1,02	1	15	66	854
Итого за Полдник		270	7,52	10	35,83	253,9	
Итого за день		1 280	32,23	36	183,2	1139,3	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	18	79,2	854
Итого за Завтрак		365	7,64	10	50,66	341,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	3	30,04	156	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	397
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Обед		525	19,98	18	93,43	588,7	
Полдник							
	Запеканка из творога с рисом	50	5,52	4	7,64	91,2	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		240	7,84	5	33,53	214,1	
Итого за день		1 230	35,46	33	188,82	1191,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Итого за Завтрак	355	9,65	18	45,12	411	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,88	93,9	1 063
	Пюре картофельное	110	2,43	8	27,26	168,7	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	535	16,47	17	83,43	520,3	
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Итого за Полдник	230	3,19	4	44,54	227	
Итого за день	1 220	29,65	39	185,9	1218,6		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		365	9,24	8	51,6	325,5	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Котлета Детская мясная	60	9,59	16	7,12	214	1 054
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	110	2,45	3	25,67	161,7	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Обед		550	18,01	25	89,22	675,7	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	7,5	8	40,35	263,5	
Итого за день		1 215	35,15	41	190,97	1338	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	170	8	8	14,29	168,5	1 284
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25	1,32	7	8,67	98,7	808
	Итого за Завтрак	345	12,2	18	33,74	381,2	
Завтрак 2	<i>Сок натуральный</i>	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	<i>Икра кабачковая пром.производства</i>	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	<i>Суп-юре из гороха</i>	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	5	0,65		3,9	20	943
	<i>Тефтели из мяса птицы с рисом</i>	60	10,18	9	8,23	152,9	1 085,01
	<i>Соус томатный</i>	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	<i>Каша гречневая вязкая.</i>	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	150	0,51		19,22	90,5	705
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	565	22,67	19	85,26	602,3	
Полдник	<i>Омлет с картофелем</i>	60	4,1	5	5,78	85,1	892
	<i>Напиток лимонный</i>	150	0,11		18,32	75,9	699
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	1,07		5,35	27,4	897
	<i>Хлеб ржаной</i>	10	0,85		5,85	25,9	1 148
	Итого за Полдник	230	6,13	5	35,3	214,3	
Итого за день	1 240	41	42	165,5	1245,3		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	6	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	180	7,08	4	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		355	16,18	13	46,97	385,8	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Котлета рыбная Солнышко	50	7,67	5	5,9	98,9	1 028,04
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	110	2,43	8	27,26	168,7	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		5,85	25,9	1 148
Итого за Обед		540	16,74	19	82,13	542,6	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	8,13	11	37,98	287	
Итого за день		1 195	41,39	43	179,89	1275,7	
Итого за период		12 125	359,65	413	1777,45	12278,9	
Среднее значение за период		1 212,5	36	41,3	177,7	1227,9	

Составил _____ Елисеева Ирина Юрьевна