

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "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 202 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Масло сливочное (порциями) (блок)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Завтрак		355	7,31	14	41,92	348,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	4,75	2	28,39	156	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		370	14,06	10	76,25	494,8	
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		1 025	30,47	34	151,83	1105,4	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	160	7,28	8	25,35	164,5	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		365	8,84	13	45,56	312,8	
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	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки_@	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины_@	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148

Итого за Обед	575	18,58	32	76,27	610,3	
Полдник						
Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
Чай с лимоном_@	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Полдник	200	3,23	4	41,51	214,4	
Итого за день	1 240	30,99	49	176,15	1197,8	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	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	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		365	10,7	10	44,66	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	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	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		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		465	14,74	21	85	558,7	
Полдник							
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник		220	12,24	8	35,66	269	
Итого за день		1 150	38,08	39	175,12	1204,4	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	170	4,7	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
Итого за Завтрак		350	12,48	18	49,74	459,8	
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							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп картофельный с макаронными	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	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	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		515	23,72	22	65,21	514,7	

Полдник	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>9,01</b>	<b>9</b>	<b>20,28</b>	<b>206,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 175</b>	<b>45,55</b>	<b>49</b>	<b>148,04</b>	<b>1241</b>	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	150	6,89	8	32,19	203,2	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном_@	180	0,05		13,65	53,9	686
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,43</b>	<b>11</b>	<b>54,41</b>	<b>331</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>15,87</b>	<b>27</b>	<b>66,96</b>	<b>590,8</b>	
Полдник	Каша гречневая молочная с маслом	100	2,53	4	9,44	120	823
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,62</b>	<b>5</b>	<b>26,79</b>	<b>214,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>30,92</b>	<b>43</b>	<b>159,36</b>	<b>1183,7</b>		

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	160	4,43	7	20,96	192	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8,71</b>	<b>10</b>	<b>45,06</b>	<b>343,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	4,75	2	28,39	156	516
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>14,37</b>	<b>14</b>	<b>91,22</b>	<b>523</b>		
Полдник	Пудинг творожно-манный	130	10,81	8	12,95	178,1	1 073

Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>12,74</b>	<b>8</b>	<b>33,02</b>	<b>285,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 290</b>	<b>35,82</b>	<b>32</b>	<b>180,5</b>	<b>1198,8</b>	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11,25</b>	<b>18</b>	<b>47,03</b>	<b>407,7</b>	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>12,81</b>	<b>60,3</b>	
Обед	Капуста тушеная	30	0,52	1	3,65	23,6	999
	Суп картофельный с макаронными	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>67,89</b>	<b>546,2</b>		
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,19</b>	<b>4</b>	<b>40,01</b>	<b>223,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 210</b>	<b>30,78</b>	<b>44</b>	<b>167,74</b>	<b>1237,6</b>		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,24</b>	<b>8</b>	<b>47,07</b>	<b>321,9</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>73,3</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	165,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>16</b>	<b>78,06</b>	<b>573,9</b>	

Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	15,52	13	25,36	282,7	
Итого за день		1 215	40,66	37	160,29	1251,8	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	168,5	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Итого за Завтрак	345	13,19	15	35,41	376,9	
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	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	525	20,1	13	69,68	505,1		
Полдник	Омлет с картофелем 150	60	4,1	5	5,78	85,1	892
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Полдник	230	6,13	5	30,55	210,2		
Итого за день		1 200	39,76	33	148,45	1152,5	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с	150	5,61	6	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	355	16,18	15	46,97	385,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед	530	16,08	23	70,87	567,6		

Полдник	Запеканка морковная с творогом	50	0,94	3	6,35	53,8	1 012
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	5,3	8	15,04	150,6	
Итого за день		1 195	37,56	46	144,08	1 151,5	
Итого за период		11 950	360,59	406	1 611,56	11 924,5	
Среднее значение за период		995,8	30	33,8	134,3	993,7	

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_