Согласовано:

Утверждаю директор ООО "Азбука питания" Е.А.Широканова

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			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	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)	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							
	Суп-пюре 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	50	3,89	5	7,09	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		515	14,43	12	85,68	571,5	
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		1 170	30,84	36	161,26	1182,1	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	160	7,28	8	25,35	180,6	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	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	328,9	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки_@	30	1,42	1	8,34	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		19,02	89,8	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	18,46	28	77,64	599,2	
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	30,87	45	176,53	1202,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ 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 свининой	130	9,41	11	25,47	228,1	444,01
	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	15,86	17	79,97	481,5	
Полдник							
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник		220	11,49	7	33,62	258,9	
Итого за день		1 150	38,45	34	168,05	1117,1	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	170	4,7	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		350	10,21	18	45,46	431,3	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,18		12,68	59,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,18		12,68	59,9	
Обед							
	Горошек зеленый	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1	84
	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
	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
Итого за Обед		515	24,15	21	61,74	501,8	
Полдник							
	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,67	148,7	1 284
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		310	7,91	5	29,46	223,5	
Итого за день		1 275	42,45	44	149,34	1216,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая	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
Итого за Завтрак		355	10,43	11	54,41	331	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Щи из свежей капусты с	150	1,14	4	5,48	72,9	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
	Макаронные изделия отварные с	120	5,18	2	30,97	170,2	516
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	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		550	18,64	20	76,84	585	
Полдник							
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		190	4,04	6	36,74	223,6	
Итого за день		1 195	33,11	37	179,19	1187,1	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая	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
Итого за Завтрак		365	8,71	10	45,06	343,2	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,18		12,68	59,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,18		12,68	59,9	
Обед							
	Рассольник домашний со	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	15	0,09		0,87	8,3	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
Итого за Обед		510	14,34	13	90,93	520,2	
Полдник							
	Каша пшеничная молочная с	150	7,22	6	24,02	178,5	851
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		300	7,22	6	32,25	223,4	
Итого за день		1 275	30,45	29	180,92	1146,7	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Бутерброд с маслом сливочным	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		355	11,25	18	47,03	407,7	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с	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
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	165,4	512
	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
Итого за Обед		525	15,65	21	64,87	563,1	
Полдник							
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
Итого за Полдник		230	3,19	4	40,01	223,4	
Итого за день		1 210	30,43	43	164,73	1254,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	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
Итого за Завтрак		365	9,24	8	47,07	321,9	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	Горошек зеленый	30	0,93		1,93	12	811
	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
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,54	8	29,22	176,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		19,02	89,8	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		545	21,06	21	85,68	599,8	
Полдник							
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	14,77	12	27,09	275,6	
Итого за день		1 220	45,47	41	169,54	1270,6	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	168,5	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным	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		12,82	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	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
	Макаронные изделия отварные с	120	5,18	2	30,97	170,2	516
	Чай с сахаром_@	150			9,23	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	22,05	13	80,22	542,3	
Полдник							
	Омлет с картофелем 150	60	4,1	6	5,8	93,9	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	6	30,57	219	
Итого за день		1 200	41,71	34	159,02	1198,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ 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							
	Икра кабачковая	20	0,24	3	1,48	19,4	813
	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
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	165,4	512
	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	15,51	22	69,46	590,4	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	9,51	9	42,46	286,8	
Итого за день		1 195	41,2	46	170,09	1310,5	
Итого за период		12 130	364,98	389	1677,77	12086,4	
Среднее значение за период		1 010,8	30,4	32,4	139,8	1007,2	

Составил _____ Бичу Алекса

Утвердил _____

Российская Федерация * Общество с ограниченной ответственностью * Екатеринбург * "АЗБУКА ПИТАНИЯ" * ИНН 6671048142 * ОГРН 1156658081042