

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

ООО "Комбинат общественного питания"  
 Утверждаю директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 О.Ю. Козырева

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

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
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	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	2,13	1	12,13	64,8	894,01
Итого за обед		800	31,06	29	115,52	849,88	
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	6,04	6	21,36	163,6	455
	Булочка школьная	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный	550	20,47	19	94,49	636,4	
Итого за завтрак		1040	31,34	38	172,98	1109,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 306,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,86	298,24	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
Итого за обед		750	27,3	37	143,97	868,1	
Итого за день		1350	51,89	47	222,28	1529,44	

День: среда

Неделя: 1

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	12,4	11	35,99	292,8	850	
	чай с сахаром	200	2,11	8	10,88	63,8	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	40				123,96	808	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	1	14,64	72,6	894,01	
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,27</b>	<b>20</b>	<b>91,71</b>	<b>628,28</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом. Здоровье	100	1,36	5	11,53	96,56	992	
	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	
	Тефтели мясные	100	10,6	8	1,16	172,7	1 744	
	Соус томатный	20	0,12	4	45,44	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5		262,1	516	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		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	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>28,38</b>	<b>30</b>	<b>127,92</b>	<b>931,96</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>47,65</b>	<b>50</b>	<b>219,63</b>	<b>1560,24</b>	

(лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

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

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	1 111	
	чай с лимоном	200	0,06	8	15,16	59,9	686	
	Бутерброд с сыром	40	8,58		17,71	168,3	810	
	Яблоки свежие	110	0,44	19	10,78	80,7	976	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,29</b>	<b>83,4</b>	<b>615,74</b>		
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	11,8	1 052	
	Шницель из мяса птицы	100	17,04	9	19,99	229,12	1 319,01	
	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	1	16,64	80,6	894,01	
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>30,66</b>	<b>28</b>	<b>120,06</b>	<b>857,04</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>51,95</b>	<b>47</b>	<b>203,46</b>	<b>1472,78</b>	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак		Неделя: 1		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Оладьи с топпингом	70	2,67	8	16,21	147,52	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,11</b>	<b>19</b>	<b>80,19</b>	<b>576,32</b>	
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
	Суфле из печени	100	12,6	13	3,5	181,4	866
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Рис припущенный	180	4,6	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	75,12	1 147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>28,08</b>	<b>30</b>	<b>122,47</b>	<b>873,54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>48,19</b>	<b>49</b>	<b>202,66</b>	<b>1449,86</b>	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак		Неделя: 1		День: суббота			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,79</b>	<b>19</b>	<b>94,42</b>	<b>640,62</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>28,12</b>	<b>28</b>	<b>117,83</b>	<b>819,86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>49,91</b>	<b>47</b>	<b>212,25</b>	<b>1460,48</b>	

День: понедельник

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

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
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
		550	18,93	19	94,13	628,8	
Итого за завтрак					223,16	1 049	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	10	25,58	40	943
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81		
	Фигурки рыбные	100	9,64	11	7,23	166,48	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	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	1	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	810	30,94	28	132,44	916,6	1 147
		1360	49,87	47	226,57	1545,4	
	Итого за обед						

(лист 8)

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

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	1 188
	Плюшка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32	677,25
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
		550	19,98	19	90,2	614,4	
Итого за завтрак					158	1 175	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,7	8	18,8	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04		
	Плов с мясом птицы	280	18,72	18	50,31	438,12	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	35	2,43	1	16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33		14,2	75,12	1 147
		800	27,68	28	124,35	865,34	
		1350	47,66	47	214,55	1479,74	
	Итого за обед						
	Итого за день						

День: среда

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

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	
	Булерброд с маслом сливочным и чай с сахаром	50	2,41	11	11,3	153,84	3	
	Хлеб пшеничный	200	2,43		16	63,8	1 188	
	Хлеб ржаной	30	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
	Итого за завтрак	550	21,55	23	84,98	634,44		
	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	11,8	1 052
Птица запеченная		100	17	12	18,1	248,4	1 237	
Пюре картофельное		180	3,91	9	29,44	214,4	995	
Чай с сахаром		200	2,43		16	63,8	1 188	
Хлеб пшеничный		30	2,33	1	14,2	75,12	894,01	
Хлеб ржаной		800	30,62	31	118,17	876,32	1 147	
Итого за обед	1350	52,17	54	203,15	1510,76			

(лист 10)

День: четверг

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Прием 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	2,43		16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	0,44		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	110	18,32	19	10,78	80,7	976
	Итого за завтрак	550	18,32	19	80,46	608,46	
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
Итого за обед	Рис припущенный	180	4,6	6	41,05	236,6	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		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	1 147
	Итого за обед	905	28,92	32	133,9	918,64	
Итого за день	1455	47,84	51	214,36	1527,1		

День: пятница

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

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	1 111
Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,43</b>	<b>20</b>	<b>92,44</b>	<b>647,8</b>	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,12	1 015
Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Гуляш 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	2,43		16	63,8	1 188
Хлеб пшеничный	35	2,33	1	14,2	75,12	894,01
Хлеб ржаной	800	29,51	28	123,65	866,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>1350</b>	<b>48,94</b>	<b>48</b>	<b>216,09</b>	<b>1514,6</b>	

(лист 12)

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Прием пищи

День: суббота

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	883
Чай с сахаром	60	4,5	6	21	63,8	1 188
Печенье детское	40	3,24		19,52	96,8	1 141,09
Хлеб пшеничный	550	21,73	19	95,26	644,52	894,01
<b>Итого за завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>9</b>	<b>6,1</b>	<b>109,8</b>	<b>813</b>
Обед						
Икра кабачковая пром. производства	250	4,52	7	21,81	168,32	124
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Мясо кур отварное (для первых блюд)	100	12	6	11,1	137,4	1 027,6
Котлета Московская	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
Соус томатный	180	7,61	5	45,44	262,1	516
Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,11		23,88	99,1	912
Компот из свежих яблок	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Хлеб ржаной	905	30,77	32	133,86	924,92	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>1455</b>	<b>52,5</b>	<b>51</b>	<b>229,12</b>	<b>1569,44</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>16600</b>	<b>601,83</b>	<b>587</b>	<b>2565,67</b>	<b>18082,98</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1383,33</b>	<b>50,15</b>	<b>48,92</b>	<b>213,81</b>	<b>1506,92</b>	

Составил Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_