

Согласовано:

Директор образовательного учреждения



Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Козырева

СанПин 2.3/2.4.3590-20

меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: понедельник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и повидлом	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013
	Бутерброд с лимоном	40	2,15	7	11,19	116,36	815
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	500	17,54	16	74,15	509,86	
Обед	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	105,96	1 039
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	250	18,12	18	46,98	422,48	1 018
	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
	Итого за Обед	705	26,97	24	101,3	729,34	
	Итого за день	1205	44,51	40	175,45	1239,2	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: вторник							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с сахаром	200	8,95	10	25,68	228,5	235,05
	Чай с сахаром	200	6,04	6	21,36	63,8	1 188
	Булочка школьная	40	3,24		19,52	163,6	455
	Хлеб пшеничный	500	18,23	16	82,56	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	200	4,7	5	17,18	142,3	139
Обед	Суп картофельный с бобовыми	90	12,74	10	4,41	158,6	1 308,02
	Биточек куриный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Соус сметанный	150	4,32	6	43,62	245,76	998
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,35		24,36	101,7	928
	Компот из смеси сухофруктов	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной	710	26,61	24	115,25	794,26	
	Итого за Обед	1210	44,84	40	197,81	1346,96	
	Итого за день						

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1		День: среда				№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	11,4	10	31,67	262,28	850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	8	10,88	123,96	808	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
	Итого за Завтрак	500	16,83	19	78,01	550,24		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здорowie	60	0,9	3	5,47	53,4	992	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Тефтели мясные	90	9,6	8	172,7	1744	1 744	
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	705	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	775	23,11	25	110,73	803,64	1 147	
	Итого за Обед	1275	39,94	44	188,74	1353,88		
	Итого за день							

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1		День: четверг				№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с	200	9,78	8	27,9	213,7	1111	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Бутерброд с сыром	40	8,58	8	17,71	168,3	810	
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976	
	Итого за Завтрак	550	18,86	16	71,55	522,6		
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	20,94	134,84	1 021	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Шницель из мяса птицы	90	15,04	9	19,99	221,12	1 319,01	
	Пюре картофельное	150	3,26	8	25,03	185,16	995	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	700	25,53	24	108,77	754,12		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: пятница				№ рецептуры
				Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			Энергетическая
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с Оладьи с топпингом	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013	
	Чай с сахаром	70	2,67	8	16,21	147,52	1 330,23	
		200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
Итого за Завтрак		520	17,11	16	75,19	517,32		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	17,31	120,32	124	
	Мясо кур отварное (для первых)	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	150	3,6	4	37,05	202,4	512	
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	1	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13		12,13	64,8	1 147	
		725	23,48	26	107,46	760,92		
	Итого за Обед		1245	40,59	42	182,65	1278,24	
Итого за день								

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1		День: суббота				№ рецептуры
				Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			Энергетическая
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с Печенье детское	200	11,2	10	25,79	237,96	883	
	Чай с лимоном	60	4,5	6	21	156	1 141,09	
		200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
Итого за Завтрак		500	19	16	81,47	550,66		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,04	6,5	21,73	159,95	1 058	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Котлета Полтавская	90	11,76	9	1,58	134,36	1 308,04	
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с Чай с сахаром	150	4,34	4	37,87	204,84	516	
	Хлеб пшеничный.	200	2,03		16	63,8	1 188	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	60,5	894,01	
		25	2,13		102,71	711,15	1 147	
		715	23,57	24,5	184,18	1261,81		
	Итого за Обед		1215	42,57	40,5	184,18	1261,81	
Итого за день								

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры	
		Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	10	25,68	228,5	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
	Итого за Завтрак	500	16,69	16	82,2	545,1	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	8	17,06	164,92	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	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	150	4,34	4	37,87	204,84	516
	Морс ягодный	200	0,24		20,7	83,76	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	730	26,13	25	116,35	801,1	
	Итого за день	1230	42,82	41	198,55	1346,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: вторник		№ рецептуры	
		Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры	
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	7	31,38	240	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
	Итого за Завтрак	500	18,18	16	82,36	571,52	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	2,16	7	16,24	136,6	1 175
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	705	23,54	24	113,39	762,2	
Итого за день	1205	41,72	40	195,75	1333,72		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: среда		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
							Белки	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013	
	Бутерброд с маслом сливочным и	40	2,11	10	10,88	141,96	3	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	1	9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
Итого за Завтрак		500	17,44	19	74,68	539,36		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	20,94	134,84	1 021	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Птица запеченная	90	15	12	13,1	220,4	1 237	
	Пюре картофельное	150	3,26	8	25,03	185,16	995	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		700	25,49	27	101,88	753,4		
Итого за день		1200	42,93	46	176,56	1292,76		

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: четверг		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
							Белки	
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с	180	14,03	16	31,75	327,12	334	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	110	0,44		10,78	80,7	976	
	Яблоки свежие	515	16,5	16	70,73	532,12		
Итого за Завтрак		60	1,02	1	5,64	54,9	1 029	
Обед	Салат из белокочанной капусты с	200	2,04	6,5	21,73	159,95	1 058	
	маслом растительным	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	90	12,74	10	4,41	158,6	1 308,02	
	Мясо кур отварное (для первых)	20	0,12	3	1,16	11,1	1 125	
	Биточек куриный	150	3,6	4	37,05	202,4	512	
	Соус томатный	200	0,68		27,62	113,2	705	
	Рис припущенный	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Напиток из плодов шиповника	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147	
	Хлеб пшеничный.	765	24,67	26,5	117,11	812,15		
	Хлеб ржаной.	1280	41,17	42,5	187,84	1344,27		
Итого за Обед		1280	41,17	42,5	187,84	1344,27		
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2			День: пятница			№ рецептуры
		Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Энергетическая			
		Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы		тисечная	
	Белки	Жиры						
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	220	10,76	9	29,9	243,72	1111	
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2,15	7	11,19	116,36	815	
	чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1147	
Итого за Завтрак		500	16,34	17	75,71	540,08		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	130	1015	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052	
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	13	9,61	200,12	437,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	6	43,62	245,76	998	
	Чай с сахаром	200			15	63,8	1188	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1147	
Итого за Обед		705	25,18	26	105,84	776,78		
Итого за день		1205	41,52	43	181,55	1316,86		

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2			День: суббота			№ рецептуры
		Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Энергетическая			
		Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы		тисечная	
	Белки	Жиры						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	11,2	10	25,79	237,96	883	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188	
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1141,09	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
Итого за Завтрак		500	18,94	16	82,31	554,56		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,6	7	3,7	80,2	813	
	Пши из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	17,31	120,32	124	
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052	
	Котлета Московская	90	12	5	10,35	134,4	1027,6	
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1126	
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516	
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1147	
Итого за Обед		765	23,16	26	113,77	761,96		
Итого за день		1265	42,1	42	196,08	1316,52		
Итого за период		14785	509,1	501	2245,48	15707,14		
Среднее значение за период		1232,08	42,43	41,75	187,12	1308,93		

Составил Бичу Александр

Утвердил