

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.Козырева

меню приготавливаемых блюд

Приложение 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	10,95	9,89	25,68	225,6	235,05
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Маффин шоколадный	60	3,34	6,6	23,93	201,4	1 144,02
	Итого за Завтрак	500	18,57	18,29	83,01	577,6	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	3,17	2,18	18,06	103,3	1 049
	Фигурки рыбные	100	12,64	17,29	7,23	219,1	1 699,05
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4,33	30,95	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8	600,01
	Итого за Обед	730	26,13	26,16	112,43	821,30	
Итого за день		1230	44,7	44,45	195,44	1398,90	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	9,67	31,38	240	823
	Плюшка Московская	80	6,79	7,88	26,61	198,4	1 669
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Итого за Завтрак	500	15,61	17,75	83,75	550,60	
Обед	Ассорти из овощей	60	3,79	0,1	19,21	89,6	11,24
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,43	3,04	9,48	53,3	1 175,07
	Плов с мясом птицы	240	15,09	19,07	36,48	371,4	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		755	25,97	24,53	113,90	753,10	
Итого за день		1255	41,58	42,28	197,65	1303,70	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	6,01	7,4	25,23	238	1 013
	Рогалик с посыпкой	65	8,2	8,4	22,15	173,4	1 063
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		505	17,45	16,2	82,90	572,00	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	0,83	1,44	29,36	102,1	1 021,22
	Птица запеченная	100	17,33	16,56	9	378,8	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	705	26,73	25,27	100,76	818,80	
Итого за Обед		1210	44,18	41,47	183,66	1390,80	
Итого за день							

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с	200	13,37	14,77	41,61	342,9	334
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		535	16,49	16,34	79,27	537,90	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	6,07	17,82	109,3	1 058
	Биточек куриный	90	10,74	9,96	4,41	191,7	1 308,02
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147
	Хлеб ржаной	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	20	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	765	23,12	23,71	110,74	761,70	
Итого за Обед		1300	39,61	40,05	190,01	1299,60	
Итого за день							

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пн			Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
		220	6,31	7,11	29,76	209	1 111
	Каша ячневая молочная жидкая с	50	5,75	8,85	15,75	165,65	1 330,01
	Блинчики	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Повидло						
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		520	15,56	16,37	83,44	543,85	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	11,06	11,21	3,25	212,7	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	5,95	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		755	26,44	25,14	105,55	813,80	
Итого за день		1275	42	41,51	188,99	1357,65	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пн			Неделя: 1			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	7,19	7,76	27,79	242,6	883
	Печенье детское	60	7,5	7,88	21	184,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	17,99	16,05	83,47	583,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8,4	4,44	58,2	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,32	0,99	16,03	108,5	124,17
	Котлета Московская	90	12	9,81	10,35	162	1 027,6
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4,33	30,95	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Итого за Обед	765	23,08	27,03	106,31	769,4	
Итого за день		1265	41,07	43,08	189,78	1352,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пс Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк			Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с	160	4,81	5,92	20,18	190,4	1 013	
	Омлет запеченный или паровой	100	9,41	8,87	3,26	123,1	891	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	0,81	22,19	103,4	1 046	
Итого за Завтрак		525	18,46	15,86	72,99	537,30		
Обед								
	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6	836	
	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	80,7	1 039	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2,3	0,09	23,6	1 052	
	Плов со свиной	240	14,25	17,93	38,3	371,37	1 018	
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	
	Итого за Обед	770	26,54	25,58	108,21	728,37		
Итого за день		1295	45	41,44	181,20	1265,67		

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пс Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П			Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	200	10,95	9,89	25,68	225,6	235,05
	Булочка школьная	60	4,04	7,3	22,36	170,7	455
	Чай с сахаром	200			16,00	63,80	1188
	Хлеб пшеничный.	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
Итого за Завтрак		500	19,27	18,99	81,44	556,90	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	82,1	139
	Биточек куриный	90	10,74	9,96	4,41	191,7	1 308,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	5,95	48,62	284,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	600
Итого за Обед		715	25,76	24,75	116,29	817,80	
Итого за день		1215	45,03	43,74	197,73	1374,70	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	210	6,73	8,73	28,79	221,4	850
	Бутерброд с маслом сливочным и	50	4,99	5,49	14,59	122,5	1 066,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
Итого за Завтрак		500	16	16,02	76,78	504,5	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	12,33	52,86	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	7,1	14,24	91,3	1 030,2
	Тефтели мясные	90	10,8	8,89		145,8	1 744
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4,33	30,95	218,5	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
Итого за Обед		770	23,66	24,23	108,23	713,16	
Итого за день		1270	39,66	40,25	185,01	1217,66	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пк			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	200	5,73	6,46	27,06	190	1 111
	Блинчики с малиной	80	7,75	8,7	8,74	101,2	1 330,18
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7	976
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		630	17,22	16,01	81,26	528,60	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	0,83	1,44	29,36	102,1	1 021,22
	Шницель из мяса птицы	90	13,3	15,26	16,99	253,34	1 026,05
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		705	23,48	23,95	113,64	716,64	
Итого за день		1335	40,7	39,96	194,90	1245,24	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пн			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак					25,23	238	1 013
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	6,01	7,4	13,79	158,6	1 330,27
	Оладьи с топпингом	70	7,08	8,4	16	53,8	14 539,27
	Чай с сахаром	200			14,64	72,6	894,01
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	69,66	523	
Итого за Завтрак		500	15,52	16,1			
Обед					10,68	48,6	836
	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	16,03	108,5	124,17
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,32	0,99	10	241,6	14 572
	Наггетсы куриные	100	13,5	16,4	29,55	220,4	512
	Рис припущенный	150	3,6	4	23,88	99,1	912
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	12,2	60,5	894,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	25	2,13	0,83	0,04	11,8	1 052
	Хлеб ржаной	5	1,15	1,15			
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	765	25,32	23,84	114,51	855,30	
Итого за Обед						1378,30	
Итого за день		1265	40,84	39,94	184,17		

(лист 12)

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Пн			Неделя: 2			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	7,19	7,76	27,79	242,6	883
	Каша пшенинная молочная жидкая с	60	7,5	7,88	21	184,2	1 141,09
	Печенье детское	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Чай с лимоном				19,52	96,8	894,01
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4			
Итого за Завтрак		500	15,52	16,1	69,66	523,00	
Обед		200	2,03	6,07	17,82	109,3	1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	90	14,76	11,54	17,58	27,86	1 308,2
	Котлета Полтавская	150	4,34	4,33	30,95	218,5	516
	Макаронные изделия отварные с	200			16	53,8	14 539,27
	Чай с сахаром	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Хлеб пшеничный.	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147
	Хлеб ржаной.	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Соус томатный	705	25,72	25,28	103,01	532,56	
	Итого за Обед	1205	43,71	41,33	186,48	1116,06	
Итого за день		15120	508,08	499,5	2275,02	15701,18	
Итого за период		1260,00	42,34	41,63	189,59	1308,43	
Среднее значение за период							

Утвердил _____

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____