

Одобрено:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю директор

Директор образовательного учреждения

ОАО "Комбинат общесуственного питания"

О.Ю. Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 1

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак			Неделя: 1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	34,61	282	235,05	
	Маффин шоколадный	60	3,34	6,6	23,93	201,4	1 144,02	
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897	
	Итого за Завтрак	550	21,31	20,76	91,94	634		
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2,72	22,58	129,1	1 049	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943	
	Фигури рыбные	100	12,64	17,29	7,23	219,1	1 699,05	
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8	600,01	
	Макаронные изделия отварные с Морс ягодный	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516	
	Хлеб пшеничный.	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	
	Хлеб ржаной.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01	
		25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	810	31,34	28,07	123,14	890,7		
	Итого за день	1360	52,65	48,83	215,08	1524,7		

лист 2

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)		педеля: 1	Днев. рацион			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11	10,33	39,22	300	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	6,79	7,88	26,61	198,4	1 669
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
		550	19,41	18,41	91,59	610,6	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Ассорти из овощей	100	7,84	0,2	35,21	171,4	11,24
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,79	4,3	11,85	66,6	1 175,07
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	280	16,11	20,81	37,23	433,3	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
		885	31,4	27,63	133,02	910,1	
Итого за Обед		1435	50,81	46,04	224,61	1520,7	
Итого за день							

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)					Неделя: 1		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	245	7,21	9,88	30,27	285,6	1 013		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Рогалик с посыпкой	65	8,2	8,4	22,15	173,4	1 063		
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01		
		550	18,65	18,68	87,94	619,6			
Итого за Завтрак									
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	35,95	129,4	1 021,22		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052		
	Птица запеченная	100	17,33	16,56	9	378,8	1 237		
	Пюре картофельное	180	3,91	8,05	26,44	176,3	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 пшеничный.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147		
	Хлеб ржаной.	800	28,8	28,79	119,08	911,7			
Итого за Обед								1531,3	(лист 4)

(лист 4)

Итого за день						День: четверг		№ рецептуры
Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)				Неделя: 1		Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Жиры	Углеводы	
			Белки					
Завтрак								334
	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	15,7	17,05	53,48		377,2	
	Чай с сахаром	200			16		53,8	14 539,27
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78		80,7	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88		60,5	897
		555	18,82	18,62	91,14		572,2	
Итого за Завтрак								
Обед								836
	Огурцы свежие порционно	60	2,31	0,1	15,47		72,02	
								1 058
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6,33	19,28		136,7	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04		11,8	1 052
	Биточек куриный	100	11,93	11,07	4,9		213	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16		11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	6,8	35,46		264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62		68,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2		60,5	894,01
Хлеб ржаной.	865	27,21	28,14	128,26		903,02	1 147	
		1420	46,03	46,76	219,4		1475,22	
Итого за Обед								
Итого за день								

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак			Неделя: 1		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,17	9,08	33,82	237,6	1 111	
	Блинчики	50	5,75	8,85	15,75	165,65	1 330,01	
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142	
	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								
		550	18,42	18,34	87,5	572,45		
Обед								
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	
	Гуляш из мяса свинины	100	12,06	12,1	5,14	237,4	437,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	7,14	58,35	341,5	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	
Итого за Обед								
		845	31,42	28,41	120,25	923,2		
Итого за День								
		1395	49,84	46,75	207,75	1495,65		

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак					Неделя: 1		День: суббота		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10,7	39,74	303,3		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		550	19,79	18,99	95,42	644,2			
Обед									
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	11	7,4	97		813	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,47	1,4	19,77	121,6		124,17	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8		1 052	
	Котлета Московская	100	13	9,81	10,35	168		1 027,6	
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,01	5,7	37,14	262,1		516	
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1		912	
	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	
Итого за Обед		905	27,22	31,63	124,07	896			
Итого за день		1455	47,01	50,62	219,49	1540,2			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)				Неделя: 2		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	8,66	22,7	214,2	1 013	
	Омлет запеченный или паровой	100	9,41	8,67	3,26	123,1	891	
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	0,81	22,19	103,4	1 046	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	
	Итого за Завтрак	550	19,46	18,45	77,95	573,2		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6	836	
	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8	1 039	
	Мясо кур отварное (для первых)	10	2,29	2,3	0,09	23,6	1 052	
	Плов со свиной	280	18,46	22,59	47,02	465,31	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	
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	860	31,63	31,24	120,41	842,41	1 147	
	Итого за Обед	1410	51,09	49,69	198,36	1415,61		
Итого за День								(лист 8)

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)						Неделя: 2		День: вторник		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность					
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	34,61	282	235,05				
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188				
	Булочка школьная	60	4,04	7,3	22,36	170,7	455				
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897				
		550	22,01	21,46	90,37	613,3					
Итого за Завтрак											139
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,54	16,48	162,9	1 052				
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 308,02				
	Биточек куриный	100	11,74	9,96	4,41	199,7	600				
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	998				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	7,14	58,35	341,5	928				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	894,01				
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147				
	Хлеб ржаной	805	30,81	28,05	129,32	963,5					
Итого за Обед											1576,8
Итого за день											

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)				Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,07	12,48	34,55	265,7	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	50	5,28	1,8	19,4	108,8	897	
	Итого за Завтрак		550	19,34	19,77	84,54	560,8	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	12,33	52,86	835	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	8,4	17,8	114,2	1 030,2	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	
	Тефтели мясные	100	12,8	10,89		171	1 744	
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	
	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	
	Итого за Обед		865	27,28	28,95	120,42	816,96	
Итого за день		1415	46,62	48,72	204,96	1377,76		
								(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)					Неделя: 2		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,17	9,08	33,82	237,6	1 111	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	
	Блинчики с малиной	80	7,75	8,7	8,74	101,2	1 330,18	
	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	
		680	20,66	18,63	88,02	576,2		
Итого за Завтрак								
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	35,95	129,4	1 021,22	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	
	Шницель из мяса птицы	100	17,3	16,26	16,99	283,34	1 026,05	
	Пюре картофельное	180	3,91	8,05	26,44	176,3	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.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		800	28,77	28,49	127,07	816,24		
Итого за День		1480	49,43	47,12	215,09	1392,44		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)					Неделя: 2		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	9,51	10	34,53	297,5		1 013	
	Оладьи с топленом	70	7,08	8,4	13,79	158,6		1 330,27	
	Чай с сахаром	200			16	53,8		14 539,27	
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6		894,01	
Итого за Завтрак		550	19,02	18,7	78,96	582,5			
Обед									
	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6		836	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,47	1,4	19,77	121,6		124,17	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8		1 052	
	Нагетсы куриные	100	13,5	16,4	10	241,6		14 572	
	Рис припущенный	180	4,32	6,8	35,46	264,5		512	
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,76	23,88	99,1		912	
	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	
Итого за Обед		845	27,19	27,65	124,16	912,5			
Итого за день		1395	46,21	46,35	203,12	1495		(лист 12)	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)				Неделя: 2		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	8,99	10,7	39,74	303,3	883	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	
	Печенье детское	60	7,5	7,88	21	184,2	1 141,09	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01	
		550	19,79	18,99	95,42	644,2		
Итого за Завтрак								
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6,33	19,28	136,7	1 058	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052	
	Котлета Полтавская	100	16,76	12,54	17,58	257,86	1 308,2	
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516	
	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	
	Итого за Обед	815	30,52	28,11	120,42	881,96		
	Итого за день	1365	50,31	47,1	215,84	1526,16		
Итого за период	16835	590,27	574,96	2550,41	17871,54			
Среднее значение за период								

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____