

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

в к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Директор Харланов И.А.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2	235,05
	Чай с лимоном @ 200	200	0,06		15,16	59,9	686,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		500	19,39	17	76,77	499,7	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,22	6	16,61	115,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9	516
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		705	24,2	37	92,78	741,2	
Итого за день		1 205	43,59	54	169,55	1240,9	

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,36	10	30,13	276	1 111
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		500	14,39	15	71,79	535,2	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162	1 027,16
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
	Итого за Обед		700	22,85	22	80,76	690,1
Итого за день		1 200	37,24	37	152,55	1225,3	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	190	5,15	5	32,14	186,2	174
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		500	11,76	10	64,54	478,1	
Обед							
	Суп с вермишелью	220	2,13	2	15,34	88,7	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед		705	31,69	36	107,92	759,3
Итого за день		1 205	43,45	46	192,46	1237,4	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	190	6,39	8	27,35	210,3	850
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		520	8,97	9	59,8	407,7	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	210	6,48	2	19,01	113,7	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская @	90	12	10		162	1 027,13
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		700	26,93	22	85,36	696,2	
Итого за день		1 220	35,9	31	145,16	1103,9	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	19,48	22	37,7	320,1	334
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		500	25,5	25	84,54	594	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	215	2,55	6	14,13	117,8	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обед		700	16,81	25	96,84	648,3	
Итого за день		1 200	42,31	50	181,38	1242,3	

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	65	4,55	4	9,91	97,9	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,11	5	30,42	206,2	883
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		495	14,62	11	80,01	488,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240	1,83	5	8,83	131,6	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	210	19,54	24	40,62	398,8	1 020
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
Итого за Обед		700	26,78	32	83,28	726,1	
Итого за день		1 195	41,4	43	163,29	1214,5	

Рацион: Полевской ШУ 1-кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	215,6	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Завтрак	500	15,38	12	79,98	489,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	210	4,94	5	18,04	140	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	225,5	512
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	700	29,96	16	80,11	684,7	
Итого за день	1 200	45,34	28	160,09	1174,1		

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 1-кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с яблоком @	65	7,15	7	12,94	146,9	1 066,02
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	505	13,79	12	72,97	475,5	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,22	6	16,61	115,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	700	17,61	18	114,42	675,5	
Итого за день	1 205	31,4	30	187,39	1151		

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	9,56	11	33,27	215,9	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		500	14,57	15	81	454,3	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	240	3,64	7	16,65	141,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный @	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обед		705	25,07	36	69,72	644,7	
Итого за день		1 205	39,64	51	150,72	1099	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Омлет с картофелем 100	200	20,48	25	28,91	425,4	892,01
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Завтрак		500	28,42	28	85,95	754,6	
Обед							
	Суп гороховый	210	4,94	5	18,04	131,6	139,09
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		700	27,17	36	107,21	796,1	
Итого за день		1 200	55,59	64	193,16	1550,7	

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		530	12,21	9	64,48	435,4	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		705	33,61	40	85,03	731,8	
Итого за день		1 235	45,82	49	149,51	1167,2	

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печенье детское (конд изд)110	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		500	16,44	20	104,54	738,4	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,6	4	7,73	115,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обед		700	19,65	37	91,22	803,5	
Итого за день		1 200	36,09	57	195,76	1541,9	

Итого за период	14 470	497,77	540	2041,02	14948,2	
Среднее значение за период	1 205,8	41,5	45	170,1	1245,7	

Составил _____ Добрынина Е.В.