

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Карланов И.А.

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

Приложение 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	18	3,8	305,3	891
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	666
	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 Завтрак		510	28,88	25	77,29	734,7	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,88	639,3	1 018
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	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		705	27,61	50	127	971,4	
Итого за день		1 215	56,49	75	204,29	1706,1	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

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	200	5,1	6	31,68	225,6	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 106
	Блинчики с вишней	80	4,75	5	8,94	149	1 330,13
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	510	11,35	12	69,12	516,6	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	923
	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		770	34,31	35	116,41	870,1	
Итого за день		1 280	45,66	47	185,53	1386,7	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	490	14,68	16	93,15	673,4	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	204,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	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	765	32,68	26	125,91	880,1	
Итого за день		1 255	47,36	42	219,06	1553,5	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	636
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	18,8	162,7	810
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	560	13,4	12	71,92	564,1	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	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
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	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		715	13,67	19	102,37	643,9	
Итого за день		1 275	27,07	31	174,29	1208	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,9	9	20,23	200,2	1 013
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	490	16,28	16	82,45	513,9	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,58	71	837
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	705	28,65	19	100,92	720,5	
Итого за день		1 195	44,93	35	183,37	1234,4	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	656
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	510	14,53	15	78,15	535,3	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	210	2,13	5	14,52	114,8	1 059
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	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		725	29,02	31	102,44	747,8	
Итого за день		1 235	43,55	46	180,59	1283,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	225,6	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		490	11,1	13	94,18	611,8	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,03
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	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		750	32,34	31	120,07	863,2	
Итого за день		1 240	43,44	44	214,25	1475	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	26,79	221,4	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блинчик с яблоками	80	4,89	5	8,74	101,2	1 688,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	13,12	15	66,03	464,6	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	388,8	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	23,2	21	108,23	722,3	
Итого за день		1 215	36,32	36	174,26	1186,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,04	162	603
	Запеканка из творога	120	10,05	9	16,58	156,4	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		530	19,55	19	94,94	627,2	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,6	6	11,49	104,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	694,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	705	34,27	25	45,46	746,4	
Итого за день		1 235	53,82	44	140,4	1373,6	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,37	11	36,61	342,9	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	606
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	694,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		570	17,07	12	87,86	616,1	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	694,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		715	28,48	32	104,02	798,2	
Итого за день		1 285	45,55	44	191,88	1414,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5	342
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 133
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		490	14,99	14	78,86	655	
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
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	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	705	30,42	41	116,54	882,3	
Итого за день		1 195	45,41	55	195,4	1537,3	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,64	9	43,92	293,4	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	606
	Блинчики с яблоком	80	4,89	5	8,74	111,2	1 330,17
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	15,09	15	80,32	542,7	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	636
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	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		765	25,85	22	106,34	741,3	
Итого за день		1 275	40,94	37	186,66	1284	
Итого за период		14 900	530,54	536	2249,96	16642,9	
Среднее значение за период		1 241,7	44,2	44,7	187,5	1386,9	

Составил _____ Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____