

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

МБОУ ГМО СО "СОШ №14"
Харланов И.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного 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 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	297,5	1 013
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Итого за Завтрак	520	12,15	10	83,52	533,4	
Обед	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8	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	60,98	639,3	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	735	28,24	49	113,9	941		
Итого за день	1 255	40,39	59	197,42	1474,4		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	250	11,19	11	39,61	244,5	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	11,04	4	72,36	372,2	455
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	550	25,47	15	147,49	777,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,95	6	51,86	303,6	998
	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	770	37,42	33	127,79	909,5		
Итого за день	1 320	62,89	48	275,28	1686,8		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) 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	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		530	13,76	23	82,39	621,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные	85	10,2	8		137,7	1 744
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233	516
	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		830	26,68	28	116,81	840,1	
Итого за день		1360	40,44	51	199,2	1461,5	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) Неделя: 1 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	9,1	8,75	32,75	316,9	1 111
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	8,58	6	20,71	168,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		600	13,36	12	65,85	625,8	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,8	6,25	13,75	249,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	250,1	1 319,01
	Пюре картофельное	160	4,26	6	27,03	197	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		755	43,53	18	95,77	909,5	
Итого за день		1 355	56,99	33	171,01	1535,36	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) 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	250	7,51	9	31,53	297,5	1 013
	Оладьи с топпингом	70	2,67	3	6,21	171,9	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		550	12,61	12	68,38	605,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,52	6	11,81	195	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски	100	12,6	13	3,5	233,4	866
	Рис припущенный	160	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		765	23,79	27	103,84	892,1	
Итого за день		1 315	37,02	40	176,52	1497,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) 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	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	16,51	29	109,48	792,4	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,76	5	40,39	233	516
	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		775	29,49	36	100,78	746,3	
Итого за день		1 325	46	65	210,26	1538,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) 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	250	11,19	11	39,61	244,5	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	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		550	18,93	17	109,13	649,3	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фигурки рыбные	100	14,64	21	7,23	279,1	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	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		810	35,94	31	136,44	978,2	
Итого за день		1 360	54,87	48	245,57	1 627,5	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	8	39,22	300	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	9,36	9	38,22	269,8	677,25
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		550	20,5	18	110,1	690,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	245,9	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	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		755	23,2	22	108,23	871,5	
Итого за день		1 305	44,15	41	501,1	1561,9	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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 растительным	250	9,01	9	39,8	304,3	1 013,04
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Итого за Завтрак	530	14,3	23	95,17	665,7	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	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	785	34,11	54	81,71	880,4	
Итого за день	1 315	48,01	77	173,44	1546,1		

(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	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	14,04	13	51,04	360	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	90,7	976
	Итого за Завтрак	550	16,91	13	92,46	587,1	
Обед	Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9	1 029
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	6,3	10,62	29,66	242,43	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	211,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	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	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед	855	33,77	44,62	129,91	1015,23		
Итого за день	1405	50,68	57,62	222,37	1602,33		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) 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	250	9,1	9	32,75	316,9	842
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном, 200	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		530	15,62	12	103,42	613,7	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	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	24	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	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		785	33,15	39	117,63	916,3	
Итого за день		1 315	48,77	51	221,05	1530	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8	302
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	18,26	30	125,48	859,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета мбсковская	90	12	10	10,35	162	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		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		845	27,65	34	118,04	852,4	
Итого за день		1 395	45,91	64	243,52	1712,2	
Итого за период		15 905	571,15	624	2820,66	18021,4	
Среднее значение за период		1 325,4	47,6	52	235,1	1501,8	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____