

Согласовано:

Директор образовательного учреждения



МБОУ ПМО СО "СОШ №14"
Харланов И.А.

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) | | Неделя: 1 | | День: понедельник | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|----------------------------------|-----------|------------------|-------------------|----------|--------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая с | 240 | 7,21 | 9 | 30,27 | 285,6 | 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. | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 11,45 | 10 | 79,82 | 509,4 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп с вермишелью | 200 | 3,54 | 4 | 13,95 | 80,7 | 1 039 | |
| | Мясо кур отварное (для первых) | 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 | | 705 | 28,97 | 52 | 115,3 | 920,9 | | |
| Итого за день | | 1 210 | 40,42 | 62 | 195,12 | 1430,3 | | |

(лист 2)

| Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) | | Неделя: 1 | | День: вторник | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|--------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|--------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая с | 200 | 8,95 | 9 | 31,68 | 195,6 | 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 | | 500 | 23,23 | 13 | 139,56 | 728,4 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,7 | 4 | 17,18 | 133,3 | 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 | 150 | 9,32 | 6 | 48,62 | 284,6 | 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 | | 710 | 35,61 | 31 | 120,25 | 857,2 | | |
| Итого за день | | 1 210 | 58,84 | 44 | 259,81 | 1585,6 | | |

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

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша овсяная Геркулес жидкая | 220 | 7,4 | 10 | 31,67 | 243,6 | 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 | | 500 | 12,75 | 22 | 78,07 | 588,2 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье | 60 | 0,9 | 3 | 5,47 | 53,4 | 992 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,16 | 5 | 14,24 | 111,3 | 1 030 |
| | Мясо кур отварное (для первых) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Тефтели мясные | 80 | 9,6 | 8 | | 229,6 | 1 744 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 4 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Макаронные изделия отварные с | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 | 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 | | 765 | 25,11 | 26 | 110,73 | 889,6 | |
| Итого за день | | 1265 | 37,86 | 48 | 188,8 | 1477,8 | |

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая с | 200 | 7,28 | 7 | 26,2 | 253,5 | 842 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 2,58 | 6 | 20,71 | 168,3 | 810 |
| | Яблоки свежие | 110 | 0,44 | | 10,78 | 80,7 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 13,36 | 12 | 65,85 | 562,4 | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и | 200 | 1,52 | 5 | 10,94 | 199,5 | 1 021 |
| | Мясо кур отварное (для первых) | 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 | 150 | 3,26 | 6 | 25,03 | 187 | 995 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный. | 30 | 3,43 | | 16,64 | 80,28 | 894,01 |
| Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 12,13 | 64,8 | 1 147 | |
| Итого за Обед | | 700 | 43,53 | 19 | 95,77 | 857,25 | |
| Итого за день | | 1 250 | 56,89 | 30 | 161,62 | 1419,68 | |

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

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с | 220 | 6,01 | 7 | 25,23 | 261,8 | 1 013 |
| | Оладьи с топпингом, 60 гр. | 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 | | 520 | 11,11 | 10 | 62,08 | 570,1 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,52 | 5 | 7,31 | 156 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Суфле из печени | 100 | 12,6 | 13 | 3,5 | 233,4 | 866 |
| | Рис припущенный | 150 | 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 | | 705 | 23,79 | 27 | 103,84 | 853,1 | |
| Итого за день | | 1 205 | 34,9 | 37 | 165,92 | 1423,2 | |

(лист 6)

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

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с | 200 | 7,19 | 8 | 31,79 | 242,6 | 883 |
| | Печенье детское | 50 | 4,22 | 15 | 35,00 | 332,4 | 1 141,00 |
| | 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 | | 500 | 14,71 | 27 | 101,53 | 731,7 | |
| Обед | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 2,03 | 5 | 13,82 | 109,3 | 1 058 |
| | Мясо кур отварное (для первых | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Котлета Полтавская | 90 | 14,76 | 19 | 1,58 | 165,6 | 1 308,04 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 4 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Макаронные изделия отварные с | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 | 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 | | 715 | 28,56 | 34 | 94,8 | 705,4 | |
| Итого за день | | 1 215 | 43,27 | 61 | 196,33 | 1436,1 | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая с | 200 | 8,95 | 9 | 31,68 | 195,6 | 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 | | 500 | 16,69 | 15 | 101,2 | 600,4 | |
| Обед | 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 |
| | 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 | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 | 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 | | 730 | 33,13 | 29 | 124,35 | 906,3 | |
| Итого за день | | 1 230 | 49,82 | 44 | 225,55 | 1506,7 | |

(лист 8)

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом | 200 | 7,2 | 7 | 31,38 | 240 | 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 | | 500 | 18,7 | 17 | 102,26 | 630,4 | |
| Обед | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,82 | 5 | 11,08 | 196,7 | 1 175 |
| | Мясо кур отварное (для первых) | 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 | | 705 | 23,2 | 22 | 108,23 | 822,3 | |
| Итого за день | | 1 205 | 41,9 | 39 | 490,49 | 1452,3 | |

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

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая с | 220 | 7,91 | 9 | 34,97 | 266,9 | 883 |
| | 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 | | 500 | 14,3 | 23 | 95,17 | 628,3 | |
| Обед | Борщ с капустой, картофелем и | 210 | 1,6 | 6 | 11,49 | 104,5 | 1 021 |
| | Мясо кур отварное (для первых) | 5 | 1,15 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Птица запеченная | 90 | 20,68 | 35 | 1,1 | 340,9 | 1 237 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 5 | 22,03 | 147 | 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 | | 705 | 30,85 | 48 | 74,99 | 793,3 | |
| Итого за день | | 1 205 | 45,15 | 71 | 170,16 | 1421,6 | |

(лист 10)

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

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Макаронные изделия запеченные с | 180 | 12,03 | 11 | 43,75 | 318,6 | 334 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 16 | 63,8 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Яблоки свежие | 110 | 0,44 | | 10,78 | 90,7 | 976 |
| Итого за Завтрак | | 515 | 14,5 | 11 | 82,73 | 533,6 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным | 60 | 1,02 | 4 | 5,64 | 63,9 | 1 029 |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 5,04 | 8,5 | 23,73 | 193,95 | 1 058 |
| | Мясо кур отварное (для первых) | 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 |
| | Грис припущенный | 150 | 3,5 | 5 | 37,55 | 220,4 | 512 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 27,62 | 128,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 765 | 31,67 | 42,5 | 119,11 | 941,65 | |
| Итого за день | | 1280 | 46,17 | 53,5 | 201,84 | 1475,25 | |

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

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая с | 220 | 8,01 | 8 | 28,82 | 278,9 | 842 |
| | Бутерброд с повидлом | 40 | 2,15 | 1 | 22,19 | 103,4 | 1 046 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 15,16 | 79,8 | 483 |
| | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,24 | | 19,52 | 96,8 | 894,01 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 13,40 | 9 | 95,60 | 558,0 | |
| Обед | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,38 | 5 | 12,24 | 130 | 1 015 |
| | Мясо кур отварное (для первых) | 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 | 150 | 9,32 | 6 | 48,62 | 284,6 | 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 | | 705 | 30,18 | 37 | 104,84 | 851,8 | |
| Итого за день | | 1 205 | 43,67 | 46 | 190,53 | 1410,7 | |

(лист 12)

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

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная вязкая с | 200 | 8,64 | 9 | 43,92 | 293,4 | 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 | | 500 | 16,1 | 28 | 114,5 | 786,4 | |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 50 | 0,6 | 7 | 3,7 | 48,5 | 813 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,52 | 5 | 7,31 | 106 | 124 |
| | Мясо кур отварное (для первых) | 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 | 4 | 1,10 | 11,1 | 1 120 |
| | Макаронные изделия отварные с | 150 | 6,34 | 4 | 37,87 | 218,5 | 516 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,11 | | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 9,7 | 51,8 | 1 147 |
| | Итого за Обед | | 755 | 25,16 | 32 | 103,77 | 757,2 |
| Итого за день | | 1 255 | 41,26 | 60 | 218,27 | 1543,6 | |
| Итого за период | | 14 615 | 535,22 | 585 | 2643,42 | 17582,88 | |
| Среднее значение за период | | 1 217,9 | 44,6 | 48,8 | 220,3 | 1465,24 | |

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____