

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

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	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,2	20	86,03	613,46	
Обед	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	132,4	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	280	20,12	22	50,4	480,08	1 018
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		800	31,06	29	115,52	849,68	
<b>Итого за день</b>		1350	53,26	49	201,55	1463,14	

(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	13	37,61	312,2	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6	455
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,47	19	94,49	636,4
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,86	298,24	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
	<b>Итого за Обед</b>		800	31,42	28	127,79	893,04
<b>Итого за день</b>		1350	51,89	47	222,28	1529,44	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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	12,4	11	35,99	292,8	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	8	10,88	123,96	808
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,27	20	91,71	628,28	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	100	1,36	5	11,53	96,56	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	100	10,6	8		172,7	1 744
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		905	28,38	30	127,92	931,96	
<b>Итого за день</b>		1455	47,65	50	219,63	1560,24	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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	12,21	11	39,75	306,84	1 111
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	8,58	8	17,71	168,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
<b>Итого за Завтрак</b>		600	21,29	19	83,4	615,74	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,8	8	23,75	182,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	100	17,04	9	19,99	229,12	1 319,01
	Пюре картофельное	180	3,91	9	29,44	214,4	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
<b>Итого за Обед</b>		800	30,66	28	120,06	857,04	
<b>Итого за день</b>		1400	51,95	47	203,46	1472,78	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Оладьи с топпингом	70	2,67	8	16,21	147,52	1 330,23
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	20,11	19	80,19	576,32	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,52	7	21,81	168,32	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	100	12,6	13	3,5	181,4	866
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Рис припущенный	180	4,6	6	41,05	236,6	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		820	28,08	30	122,47	873,54
<b>Итого за день</b>		1370	48,19	49	202,66	1449,86	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,79	19	94,42	640,62	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	100	12,54	11	3,58	163,48	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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
<b>Итого за Обед</b>		805	28,12	28	117,83	819,86	
<b>Итого за день</b>		1355	49,91	47	212,25	1460,48	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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	13	37,61	312,2	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,93	19	94,13	628,8	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	10	25,58	223,16	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фигурки рыбные	100	9,64	11	7,23	166,48	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		20,7	83,76	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
<b>Итого за Обед</b>		810	30,94	28	132,44	916,6	
<b>Итого за день</b>		1360	49,87	47	226,57	1545,4	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак 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	10	39,22	282,88	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32	677,25
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,98	19	90,2	614,4
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,7	8	18,8	158	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	280	18,72	18	50,31	438,12	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
<b>Итого за Обед</b>		800	27,68	28	124,35	865,34	
<b>Итого за день</b>		1350	47,66	47	214,55	1479,74	

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 сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным и	50	2,41	11	11,3	153,84	3
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,55	23	84,98	634,44	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,8	8	23,75	182,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	17	12	18,1	248,4	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	9	29,44	214,4	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
<b>Итого за Обед</b>		800	30,62	31	118,17	876,32	
<b>Итого за день</b>		1350	52,17	54	203,15	1510,76	

(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	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	16,05	19	39,04	391,36	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	80,7	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,92	19	80,46	608,46
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,93	2	8,01	57,76	1 029
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,6	6	41,05	236,6	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		905	28,92	32	133,9	918,64
<b>Итого за день</b>		1455	47,84	51	214,36	1527,1	

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 жидкая с маслом сливочным	250	12,21	11	39,75	306,84	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,43	20	92,44	647,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,12	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	13	9,61	200,12	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,86	298,24	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
<b>Итого за Обед</b>		800	29,51	28	123,65	866,8	
<b>Итого за день</b>		1350	48,94	48	216,09	1514,6	

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 жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,73	19	95,26	644,52
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,1	9	6,1	109,8	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,52	7	21,81	168,32	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	100	12	6	11,1	137,4	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	3	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
	<b>Итого за Обед</b>		905	30,77	32	133,86	924,92
<b>Итого за день</b>		1455	52,5	51	229,12	1569,44	
<b>Итого за период</b>		16600	601,83	587	2565,67	18082,98	
<b>Среднее значение за период</b>		1383,33	50,15	48,92	213,81	1506,92	