Согласовано:
Директор образовательного учреждения
МБОУ ПМОСО "СОШ №14"
Харланов А.А.

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Ю.Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	200	10,95	9,89	25,68	225,6	235,05
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Маффин шоколадный	60	3,34	6,6	23,93	201,4	1 144,02
Итого за Завтрак		500	18,57	18,29	83,01	577,6	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	200	3,17	2,18	18,06	103,3	1 049
	Фигурки рыбные	100	12,64	17,29	7,23	219,1	1 699,05
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4,33	30,95	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8	600,01
Итого за Обед		730	26,13	26,16	112,43	821,30	
Итого за день		1230	44,7	44,45	195,44	1398,90	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	9,67	31,38	240	823
	Плюшка Московская	80	6,79	7,88	26,61	198,4	1 669
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		500	15,61	17,75	83,75	550,60	
Обед							
	Огурцы солёные	60	1,48	0,06	10,68	48,6	1006
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,43	3,04	9,48	53,3	1 175,07
	Плов со свининой	240	14,54	19,93	43,3	439,37	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		755	23,11	25,35	112,19	780,07	
Итого за день		1255	38,72	43,1	195,94	1330,67	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	6,01	7,4	25,23	238	1 013
	Сырники	60	7,41	7,51	16,71	145,2	1066,01
	Молоко сгущенное	10	0,79	0,89	5,44	32,1	902
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	17,51	16,21	82,06	572	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	0,83	1,44	29,36	102,1	1 021,22
	Птица запеченная	100	17,33	16,56	9	378,8	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		705	26,73	25,27	100,76	818,80	
Итого за день		1205	44,24	41,48	182,82	1390,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с	200	13,37	14,77	41,61	342,9	334
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		535	16,49	16,34	79,27	537,90	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	6,07	17,82	109,3	1 058
	Биточек куриный	90	10,74	9,96	4,41	191,7	1 308,02
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		705	21,64	23,65	100,06	713,1	
Итого за день		1240	38,13	39,99	179,33	1251	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	220	6,31	7,11	29,76	209	1 111
	Блинчики	50	5,75	8,85	15,75	165,65	1 330,01
	Повидло	10	0,2		3,25	12,5	1 142
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		520	15,56	16,37	83,44	543,85	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом	60	1,14	0,1	12,21	53,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Печень по-строгановски	90	11,06	11,21	3,25	212,7	1076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	5,95	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		755	26,92	25,12	115,43	852,8	
Итого за день		1275	42,48	41,49	198,87	1396,65	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) П **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	7,19	7,76	27,79	242,6	883
	Печенье детское	60	7,5	10,88	15	187,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	17,99	19,05	77,47	586,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8,4	4,44	58,2	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,32	0,99	16,03	108,5	124,17
	Котлета Московская	90	12	9,81	10,35	162	1 027,6
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4,33	30,95	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
Итого за Обед		765	23,08	27,03	106,31	769,4	
Итого за день		1265	41,07	46,08	183,78	1355,9	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	160	4,81	5,92	20,18	190,4	1 013
	Омлет запеченный или паровой	100	9,41	8,87	3,26	123,1	891
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	0,81	22,19	103,4	1 046
Итого за Завтрак		525	18,46	15,86	72,99	537,30	
Обед							
	Огурцы солёные	60	1,48	0,06	10,68	48,6	1006
	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	80,7	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2,3	0,09	23,6	1 052
	Плов со свининой	240	14,54	19,93	43,3	439,37	1 018
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147
Итого за Обед		770	26,83	27,58	113,21	796,37	
Итого за день		1295	45,29	43,44	186,2	1333,67	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	200	10,95	9,89	25,68	225,6	235,05
	Булочка школьная	60	4,04	7,3	22,36	170,7	455
	Чай с сахаром	200			16,00	63,80	1188
	Хлеб пшеничный.	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
Итого за Завтрак		500	19,27	18,99	81,44	556,90	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	82,1	139
	Биточек куриный	90	10,74	9,96	4,41	191,7	1 308,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	5,95	48,62	284,6	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	600
Итого за Обед		715	25,76	24,75	116,29	817,80	
Итого за день		1215	45,03	43,74	197,73	1374,70	

ШИШКИНА Н.Г

ПРОВЕРЕНО

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	210	6,73	8,73	28,79	221,4	850
	Бутерброд с маслом сливочным и	50	4,99	5,49	14,59	122,5	1 066,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
Итого за Завтрак		500	16	16,02	76,78	504,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	0,1	12,21	53,4	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	7,1	14,24	91,3	1 030,2
	Тефтели мясные	90	10,8	8,89		145,8	1 744
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4,33	30,95	218,5	516
	Компот из кураги	200	0,68	0,28	27,62	68,6	932
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
Итого за Обед		770	24,14	24,21	108,11	713,7	
Итого за день		1270	40,14	40,23	184,89	1218,2	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	200	5,73	6,46	27,06	190	1 111
	Печенье детское	30	5,95	8,94	7	93,6	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7	976
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		580	15,42	16,25	79,52	521	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	0,83	1,44	29,36	102,1	1 021,22
	Шницель из мяса птицы	90	13,3	15,26	16,99	253,34	1 026,05
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		705	23,48	23,95	113,64	716,64	
Итого за день		1285	38,9	40,2	193,16	1237,64	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	6,01	7,4	25,23	238	1 013
	Оладьи с топпингом	70	7,08	8,4	13,79	158,6	1 330,27
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		500	15,52	16,1	69,66	523	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	1,48	0,06	10,68	48,6	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,32	0,99	16,03	108,5	124,17
	Рыба (филе) припущенная с овощами	90	12,5	16,4	9	234,6	1227
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	0,25	12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
Итого за Обед		755	24,32	23,84	113,51	848,3	
Итого за день		1255	39,84	39,94	183,17	1371,3	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	7,19	7,76	27,79	242,6	883
	Печенье детское	60	7,5	10,88	15	187,2	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	17,99	19,05	77,47	586,5	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	6,07	17,82	109,3	1 058
	Котлета Полтавская	90	14,76	11,54	17,58	27,86	1 308,2
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4,33	30,95	218,5	516
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 147
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
Итого за Обед		705	25,72	25,28	103,01	532,56	
Итого за день		1205	43,71	44,33	180,48	1119,06	
Итого за период		14995	502,25	508,47	2261,81	15778,49	
Среднее значение за период		1249,58	41,85	42,37	188,48	1314,87	

Составил _____ Бичу Александр Васильевич Утвердил _____