Согласовано:

Директор образовательного учреждения

МБОУ ПМО СО "СОШ №14"

Харланов С.А.

Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	34,61	282	235,05
	Маффин шоколадный	60	3,34	6,6	23,93	201,4	1 144,02
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
Итого за Завтрак		550	21,31	20,76	91,94	634	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2,72	22,58	129,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Фигурки рыбные	100	12,64	17,29	7,23	219,1	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с	180	5,01	5,7	37,14	262,1	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
Итого за Обед		810	31,34	28,07	123,14	890,7	
Итого за день		1360	52,65	48,83	215,08	1524,7	

(лист 2)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11	10,33	39,22	300	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	6,79	7,88	26,61	198,4	1 669
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	0,2	9,76	48,4	894,01
Итого за Завтрак		550	19,41	18,41	91,59	610,6	
Обед							
	Огурцы соленые	60	1,48	0,06	10,68	48,6	1006
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,79	4,3	11,85	66,6	1 175,07
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	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
Итого за Обед		805	23,47	26,61	114,56	793,37	
Итого за день		1355	42,88	45,02	206,15	1403,97	

(лист 3)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,21	9,88	30,27	285,6	1 013
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Сырники	60	7,41	7,51	16,71	145,2	1066,01
	Молоко сгущенное	10	0,79	0,89	5,44	32,1	902
	Хлеб пшеничный.	30	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	18,71	18,69	87,1	619,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	35,95	129,4	1 021,22
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	17,33	16,56	9	378,8	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	8,05	26,44	176,3	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.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	28,8	28,79	119,08	911,7	
Итого за день		1350	47,51	47,48	206,18	1531,3	

(лист 4)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	15,7	17,05	53,48	377,2	334
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Яблоки свежие	110	0,44	0,44	10,78	80,7	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
Итого за Завтрак		555	18,82	18,62	91,14	572,2	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6,33	19,28	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	100	11,93	11,07	4,9	213	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	6,8	35,46	264,5	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	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
Итого за Обед		805	24,9	28,04	112,79	831	
Итого за день		1360	43,72	46,66	203,93	1403,2	

(лист 5)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,17	9,08	33,82	237,6	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		550	18,42	18,34	87,5	572,45	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом	60	1,14	0,1	12,21	53,4	1793,02
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	12,06	12,1	5,14	237,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	7,14	58,35	341,5	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
Итого за Обед		845	31,9	28,39	130,13	962,2	
Итого за день		1395	50,32	46,73	217,63	1534,65	

(лист 6)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10,7	39,74	303,3	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		550	19,79	21,99	89,42	647,2	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	11	7,4	97	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,47	1,4	19,77	121,6	124,17
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Котлета Московская	100	13	9,81	10,35	168	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516
	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
Итого за Обед		905	27,22	31,63	124,07	896	
Итого за день		1455	47,01	53,62	213,49	1543,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	8,66	22,7	214,2	1 013
	Омлет запеченный или паровой	100	9,41	8,67	3,26	123,1	891
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	0,81	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		550	19,46	18,45	77,95	573,2	
Обед							
	Огурцы соленые	60	1,48	0,06	10,68	48,6	1006
	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых	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		820	27,71	28,58	116,69	816,47	
Итого за день		1370	47,17	47,03	194,64	1389,67	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,69	12,36	34,61	282	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	4,04	7,3	22,36	170,7	455
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
Итого за Завтрак		550	22,01	21,46	90,37	613,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6,54	16,48	162,9	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	100	11,74	9,96	4,41	199,7	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,19	7,14	58,35	341,5	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
Итого за Обед		805	30,81	28,05	129,32	963,5	
Итого за день		1355	52,82	49,51	219,69	1576,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,07	12,48	34,55	265,7	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	50	5,28	1,8	19,4	108,8	897
Итого за Завтрак		550	19,34	19,77	84,54	560,8	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	0,1	12,21	53,4	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	8,4	17,8	114,2	1 030,2
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные	100	12,8	10,89		171	1 744
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	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
Итого за Обед		865	27,76	28,93	120,3	817,5	
Итого за день		1415	47,1	48,7	204,84	1378,3	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,17	9,08	33,82	237,6	1 111
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Печенье детское	30	5,95	8,94	7	93,6	1 141,09
	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		630	18,86	18,87	86,28	568,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	35,95	129,4	1 021,22
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	100	17,3	16,26	16,99	283,34	1 026,05
	Пюре картофельное	180	3,91	8,05	26,44	176,3	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.	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	28,77	28,49	127,07	816,24	
Итого за день		1430	47,63	47,36	213,35	1384,84	

(лист 11)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,51	10	34,53	297,5	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		550	19,02	18,7	78,96	582,5	
Обед							
	Огурцы соленые	60	1,48	0,06	10,68	48,6	1006
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,47	1,4	19,77	121,6	124,17
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Рыба (филе) припущенная с	100	13,5	16,4	10	241,6	1227
	Рис припущенный	180	4,32	6,8	35,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,76	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
Итого за Обед		845	27,19	27,65	124,16	912,5	
Итого за день		1395	46,21	46,35	203,12	1495	

(лист 12)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10,7	39,74	303,3	883
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	7,5	10,88	15	187,2	1 141,09
	Хлеб пшеничный.	40	3,24	0,4	19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	19,79	21,99	89,42	647,2	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6,33	19,28	136,7	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1,15	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	100	16,76	12,54	17,58	257,86	1 308,2
	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	180	5,01	5,7	37,14	262,1	516
	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
Итого за Обед		815	30,52	28,11	120,42	881,96	
Итого за день		1365	50,31	50,1	209,84	1529,16	
Итого за период		16605	575,33	577,39	2507,94	17694,79	
Среднее значение за период		1383,75	47,94	48,12	209,00	1474,57	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____