

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения
МБОУ ПМО СО "СОШ №1" имени Героя Советского
Союза Н.В. Колотойды
Пригорьева Н.В.
14.01.2025

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"
Упорова Т.А.
по доверенности
№15-2025 от 01.01.2025
Козырева О.Ю.
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак	500	19,42	17	81,87	511,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	Итого за Обед	700	24,51	36	101,04	748,5	
Итого за день		1 200	43,93	53	182,91	1260,4	

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,36	10	30,13	276	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Завтрак	500	14,39	15	76,82	535,1	
Обед	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	150	3,05	3	25,01	220,5	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	745	33,33	38	87,47	834,7	
Итого за день		1 245	47,72	53	164,29	1369,8	

(лист 3)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	190	5,15	5	32,14	167,2	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	11,86	10	89,57	455,1	
Обед	Суп с вермишелью	220	2,13	2	15,34	88,7	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		705	31,69	36	107,92	755,3	
Итого за день		1 205	43,55	46	197,49	1210,4	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,73	9	28,79	221,4	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	11,01	11	75,97	472,5	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Шницель мясной Домашний @	90	1,23	12	1,82	122,1	1 027,09
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		690	15,95	24	91,3	646,9	
Итого за день		1 240	26,96	35	167,27	1119,4	

(лист 5)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Макаронные изделия запеченные с сыром	220	19,48	22	37,7	320,1	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	25,5	25	89,57	593,9	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	68,5	897
Итого за Обед		700	17,33	24	104,12	657,4	
Итого за день		1 200	42,83	49	193,69	1251,3	

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	14,62	11	80,62	486,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1,75	5	8,46	126,1	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	210	19,54	24	40,62	398,8	1 020
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед		700	27,86	32	97,55	763,4	
Итого за день		1 200	42,48	43	178,17	1249,8	

(лист 7)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	193,6	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	15,38	12	79,98	459,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	210	4,94	5	18,04	131,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Рис припущенный	160	3,25	3	26,68	235,2	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		705	29,72	16	88,4	687,7	
Итого за день		1 205	45,1	28	168,38	1147,1	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с яблоком @	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		510	15,9	14	85,27	539,4	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	210	2,22	6	18,29	115,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		705	17,52	18	116,01	671,2	
Итого за день		1 215	33,42	32	201,28	1210,6	

(лист 9)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	9,56	11	33,27	215,9	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Итого за Завтрак	500	14,57	15	81	452	
Обед	Маффин ванильный	40	2,87	9	23,34	189,6	1 633,33
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный @	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	725	29,08	45	105,08	880,4	
Итого за день		1 225	43,63	60	186,08	1332,4	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	21,59	20	81,35	610,7	
Обед	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	210	1,56	3	6,73	60,4	1 098
	Гуляш из мяса свинины @	90	10,08	25	3,47	216,1	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,91	3	41,29	226,9	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	700	22,55	33	95,77	709,1	
Итого за день		1 200	44,14	53	177,12	1319,8	

(лист 11)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Завтрак		530	12,21	9	69,51	437,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	10	39,85	240,8	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед		765	35,34	43	105,64	845,1
Итого за день		1 295	47,55	52	175,15	1282,4	

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Печенье детское (конд изд)	40	2,7	4	19	148	1 141
		Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
		Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
		Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Завтрак			500	13,64	16	87,77	563,7	
Обед		Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,6	4	7,73	115,2	124
		Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
		Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
		Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
		Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
		Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед			700	19,65	37	91,22	800	
Итого за день			1 200	33,29	53	178,99	1363,7	
Итого за период			14 630	494,6	557	2170,82	15117,1	
Среднее значение за период			1 219,2	41,2	46,4	180,9	1259,8	

Составил Виз Добрынина Елена Викторовна