

Согласовано:
Директор МБОУ ПМО СО СШ № 1" имени Героя
Советского Союза Н.В. Колдогойды
Средняя общеобразовательная
школа № 1,
имени Героя
Советского Союза
Н.В. Колдогойды

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.
Приложение 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Полеской ЦУ №5-11кл Комплекс 241 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	103	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	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		500	19,42	17	81,87	519,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		775	26,61	42	106,52	819,6	
Итого за день		1 275	46,03	59	188,39	1339,2	

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 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	250	6,92	11	32,75	300	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Завтрак	520	14,95	16	79,44	563,1	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162	1 027,16
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	785	24,67	25	96,75	798	
Итого за день	1 305	39,62	41	176,19	1361,1		

(лист 3)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 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	230	6,23	7	38,91	225,4	174
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		540	12,84	12	91,31	517,3	
Обед							
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	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 @	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
Каша гречневая рассыпчатая	190	9,57	13	50,47	305,1	998
Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед	785	35,87	41	121,56	858,8	
Итого за день	1 325	48,71	53	212,87	1376,1	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 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	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		570	11,68	12	78,85	498,7	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская @	90	12	10		162	1 027,13
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		770	28,82	24	99,45	763,8	
Итого за день		1 340	40,5	36	178,3	1262,5	

(лист 5)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 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	240	21,25	24	41,12	349,2	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		520	27,27	27	92,99	627	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	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
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
Итого за Обед		800	20,92	29	124,83	792,4	
Итого за день		1 320	48,19	56	217,82	1419,4	

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники @	65	4,55	4	9,91	97,9	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	220	7,91	7	39,37	266,9	883
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		545	16,42	13	88,96	549,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686

Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед	725	28,36	34	89,29	756,1	
Итого за день	1 270	44,78	47	178,25	1305,2	

(лист 7)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 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	103	806,13
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	215,6	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Завтрак	500	15,38	12	79,98	489,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	775	32,8	18	91,24	759,7	
Итого за день		1 275	48,18	30	171,22	1249,1	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с яблоком @	65	7,15	7	12,94	146,9	1 066,02
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	220	4,92	5	38,58	218,2	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	525	14,23	13	81,5	499,2	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	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	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	765	18,8	20	122,65	725,9	
Итого за день		1 290	33,03	33	204,15	1225,1	

(лист 9)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 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	230	10,47	12	36,44	236,5	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Итого за Завтрак	520	15,48	16	84,17	474,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	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	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед						

Итого за Обед	765	27,61	39	90,65	766,3	
Итого за день	1 285	43,09	55	174,82	1241,2	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 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 100	200	20,48	25	28,91	425,4	892,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Завтрак		480	26,5	28	80,78	703,2	
Обед							
	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	139,09
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		775	30,01	41	116,11	873,6	
Итого за день		1 255	56,51	69	196,89	1576,8	

(лист 11)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 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	56,8	897
	Итого за Завтрак	530	12,21	9	69,51	439,3	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	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	180	9,06	12	47,82	289	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Итого за Обед	785	36,22	43	101,09	811,5	
Итого за день	1 315	48,43	52	170,6	1250,8		

(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печенье детское (конд изд)110	40	5,94	8	41,8	325,6	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	113,6	897
Итого за Завтрак		500	16,88	20	110,57	745,3	
Обед							
	Икра кабачковая	50	0,51	2	2,6	28,2	77
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	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	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обед		745	20,29	34	94,01	818,5	
Итого за день		1 245	37,17	54	204,58	1563,8	
Итого за период		15 500	534,24	585	2274,08	16170,3	
Среднее значение за период		1 291,7	44,5	48,8	189,5	1347,5	