

Согласовано:

Директор образовательного учреждения
МБОУ ПМО СОШ №1 имени Героя
советского Союза Н.В. Григорьева

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, обед) Полевской				Неделя: 1		День: понедельник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013	
	Омлет запеченный или паровой	100	10,08	11	3,26	152,6	891	
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Завтрак		545	19,73	19	75,51	556,6		
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	
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Обед		755	28,09	50	130,48	991,5	1 147	
Итого за день		1 300	47,82	69	205,99	1548,1		

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 1		День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая		
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282	235,05	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
Итого за Завтрак		530	12,38	21	86,01	626,6		
Обед								
	Суп картофельный с Бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139	
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516	
	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	
Итого за Обед		790	34,86	31	116,77	858,5		
Итого за день		1 320	47,24	52	202,78	1485,1		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Кежс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		550	17,86	17	95,67	696,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровые	50	0,75	3	4,56	44,5	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
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		845	35,44	31	142,36	1001,9	
Итого за день		1 395	53,3	48	238,03	1698,8	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	610	15,22	14	73,38	583,1	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	150,1	1 319,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	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
	Итого за Обед	795	44,29	22	101,64	662,8	
Итого за день	1 405	59,51	36	175,02	1245,9		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3	1 013		
	Оладьи с топленым	70	2,67	3	6,21	71,9	1 330,23		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01		
Итого за Завтрак		550	12,61	12	68,38	458,6			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5	3,31	132,2	1 023		
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512		
Итого за Обед	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912		
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
	Итого за Обед	785	29,62	21	106,34	775,9			
Итого за день		1 335	42,23	33	174,72	1234,5			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883		
	Печенье Детское	60	4,22	19	35,06	332,4	1 141,05		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01		
Итого за Завтрак		550	16,51	29	109,48	792,4			
Обед	Суп (крестьянский с крупой, сметаной)	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 128		
Итого за Обед	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		
Итого за Обед		795	30,34	33	105,83	775,4			
Итого за день		1 345	46,85	62	215,31	1567,8			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской			Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	9	39,61	282	235,05	
	Печенье детское	60	4,5	6	34	244,2	1 141,09	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01	
Итого за Завтрак			550	14,77	15	109,13	686,8	
Обед								
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813	
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6	1 049	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	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	
Итого за Обед			830	36,31	28	140,06	931,7	
Итого за день			1 380	51,08	43	249,19	1618,5	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской			Неделя: 2		День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	245	174		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Маффин ванильный	80	8,28	9	58,88	346	450,05		
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897		
Итого за Завтрак		560	18,27	17	133,22	740			
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Плов с мясом птицы	250	15,72	15	48,42	386,8	1 020		
	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		
Итого за Обед		755	23,65	23	111	746,5			
Итого за день		1 315	41,92	40	244,22	1486,5			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом растительным	240	7,21	9	30,27	240,3		1 013,04
	Слойка с творогом	90	6,61	12	54,13	353,7		739,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2		897
Итого за Завтрак		560	17,03	22	116,45	743		
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4		1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8		1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3		995
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2		932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147
		785	34,27	54	70,23	836,8		
	Итого за Обед							
Итого за день		1 345	51,3	76	186,68	1579,8		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	
Завтрак								
	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	14,04	13	51,04	360		334
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88		976
Итого за Завтрак		555	16,55	13	91	572,3		
Обед								
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7		1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7		1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1		1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5		512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6		705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5		894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8		1 147
		795	29,71	34	114,89	869,7		
Итого за Обед								
Итого за день		1 350	46,26	47	205,89	1442		

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2				День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г		
Завтрак									
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9	32,75	316,9		842	
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5		450,18	
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8		483	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2		897	
Итого за Завтрак									
		540	18,61	16	88,12	741,4			
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	
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3		437,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5		998	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	1	12,2	60,5		894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13		12,13	64,8		1 147	
Итого за Обед									
		785	33,15	43	117,63	916,3			
Итого за день									
		1 325	51,76	59	205,75	1657,7			

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2				День: суббота					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г		
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,8	11	54,9	366,8		302	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Печенье Детское	60	4,22	19	35,06	332,4		1 141,05	
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8		894,01	
Итого за Завтрак									
		550	18,26	30	125,48	859,8			
Обед									
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5		813	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5		124	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162		1 027,6	
	Соус томатный	20	0,12	1	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	
Итого за Обед									
		845	27,65	31	118,04	852,4			
Итого за день									
		1 395	45,91	61	243,52	1712,2			
Итого за период									
		16 210	585,18	626	2547,1	18276,9			
Среднее значение за период									
		1 350,8	48,8	52,2	212,3	1523,1			

Составил _____ Бичу Александр Васильевич _____ Утвердил _____