

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"

Одзю Ю. Козырева

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

ПРИЛОЖЕНИЕ 6 к СанПиН 2.3.12.4.3390-20

День: понедельник

(лист 2)

Допол. восточн.

1

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (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	200	6,73	9	28,79	221,4	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	
Итого за Завтрак		500	16,85	15	98,03	553,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровые	50	0,75	3	4,56	44,5	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	
Итого за Обед		765	33,03	29	129,07	917,1	
Итого за день		1 265	49,88	44	227,1	1470,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (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	200	7,28	7	26,2	253,5	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		560	13,4	12	66,83	519,7		
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	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	150	3,26	5	22,03	147	995	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
		715	43,25	19	94,49	608,6		
Итого за день		1 275	56,65	31	161,32	1128,3		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевой									
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: пятница		
				Пищевые вещества			Энергетическая		
				Белки	Жиры	Углеводы	рецептуры		
Завтрак									
		Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	6,01	7	25,23	200,2	1 013	
		Оладьи с топингом	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				500	11,11	10	62,08	408,5	
Обед									
		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	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	150	3,6	6	37,05	220,4	512	
		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			705	28,52	19	97,1	705,3		
Итого за день			1 205	39,63	29	159,18	1113,8		
(лист 6)									

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевой				Неделя: 1		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,19	8	31,79	242,6	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01	
Итого за Завтрак			490	13,9	27	96,65	707,5	
Обед								
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	210	2,13	5	14,52	114,8	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	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	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			725	28,66	31	95,5	709,9	
Итого за день			1 215	42,56	58	192,15	1417,4	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (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	200	5,62	7	31,68	225,6	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	500	13,36	13	101,2	630,4		
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	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	150	6,34	4	37,87	218,5	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	700	32,9	19	124,27	811,3		
Итого за день		1 200	46,26	32	225,47	1441,7	(лист 8)	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (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	200	5,42	6	33,83	196	174	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897	
Итого за Завтрак		500	15,91	14	115,39	632,9		
Обед								
	Расольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175	
	Мясо ур 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		705	23,2	22	108,23	722,3		
Итого за день		1 205	39,11	36	223,62	1355,2		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2					День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150	5,39	6	23,84	182		883	
	Слойка с творогом	90	6,61	12	54,13	353,7		739,01	
	Чай с сахаром	200			16	63,8		1 188	
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8		897	
	Итого за Завтрак	460	14,14	19	104,67	656,3			
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,6	6	11,49	104,5		1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8		1 052	
	Птица запеченная	90	20,68	35	1,1	340,9		1 237	
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147		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	
	Итого за Обед	705	31,01	48	63,51	749,7			
Итого за день		1 165	45,15	67	168,18	1406			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской									
Неделя: 2					День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая		№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	12,03	11	43,75	308,6		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	525	14,54	11	83,71	520,9			
Обед	Суп Крестянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3		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	150	3,6	6	37,05	220,4		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	
Итого за Обед		715	28,48	32	104,02	798,2			
Итого за день		1 240	43,02	43	187,73	1319,1			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5	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	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		490	16,01	13	80,16	665,4	
Обед							
	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
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	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		705	30,18	41	104,84	831,8	
Итого за день		1 195	46,19	54	185	1497,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Полевской				Неделя: 2		День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	8,64	9	43,92	293,4	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		500	16,1	28	114,5	786,4	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	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	150	6,34	4	37,87	218,5	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		765	26	29	108,64	782,3	
Итого за день		1 265	42,1	57	223,14	1568,7	
Итого за период		14 680	541,97	578	2341,86	16737,8	
Среднее значение за период		1 223,3	45,2	48,2	195,2	1394,8	

Составил Бичу Александр Васильевич

Утвердил