

Утверждаю директор

МБОУ ПМО «ООШ с.Курганово»
Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю. Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	240	7,21	9	30,27	285,6	1 013
	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		505	11,45	10	79,82	509,4	
Обед							
	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	80,7	1 039
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	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	28,97	52	115,3	920,9	
Итого за день		1 210	40,42	62	195,12	1430,3	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	9	31,68	195,6	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	11,04	4	72,36	372,2	455
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	23,23	13	139,56	728,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	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		710	35,61	31	120,25	857,2	
Итого за день		1 210	58,84	44	259,81	1585,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	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		500	12,75	22	78,07	588,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные	80	9,6	8		229,6	1 744
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	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		765	25,11	26	110,73	889,6	
Итого за день		1265	37,86	48	188,8	1477,8	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с	200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	8,58	6	20,71	168,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		550	13,36	12	65,85	562,4	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	10,94	199,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	33,04	6	19,99	250,1	1 319,01
	Пюре картофельное	150	3,26	6	25,03	187	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	3,43		16,64	80,28	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	43,53	18	95,77	857,25	
Итого за день		1 250	56,89	30	161,62	1419,68	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	6,01	7	25,23	261,8	1 013
	Оладьи с топпингом, 60 гр.	70	2,67	3	6,21	171,9	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		520	11,11	10	62,08	570,1	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	7,31	156	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из печени	100	12,6	13	3,5	233,4	866
	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	20,83	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		705	23,79	27	103,84	853,1	
Итого за день		1 205	34,9	37	165,92	1423,2	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	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.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	14,71	27	101,53	731,7	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	165,6	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	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		715	28,56	34	94,8	705,4	
Итого за день		1 215	43,27	61	196,33	1436,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	9	31,68	195,6	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	16,69	15	101,2	600,4	
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
	Фигурки рыбные	100	14,64	21	7,23	279,1	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с	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		730	33,13	29	124,35	906,3	
Итого за день		1 230	49,82	44	225,55	1506,7	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,2	7	31,38	240	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка Московская	80	9,36	9	38,22	269,8	677,25
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Завтрак		500	18,7	17	102,26	630,4	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,82	5	11,08	196,7	1 175
	Мясо кур отварное (для первых)	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	822,3	
Итого за день		1 205	41,9	39	490,49	1452,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	7,91	9	34,97	266,9	883
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	184	808
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		500	14,3	23	95,17	628,3	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	210	1,6	6	11,49	104,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	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
	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	30,85	48	74,99	793,3	
Итого за день		1 205	45,15	71	170,16	1421,6	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с	180	12,03	11	43,75	318,6	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	90,7	976
Итого за Завтрак		515	14,5	11	82,73	533,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	4	5,64	63,9	1 029
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	5,04	8,5	23,73	193,95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	211,7	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	4	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.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		765	31,67	42,5	119,11	941,65	
Итого за день		1280	46,17	53,5	201,84	1475,25	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с	220	8,01	8	28,82	278,9	842
	Бутерброд с повидлом	40	2,15	1	22,19	103,4	1 046
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за Завтрак		500	13,49	9	85,69	558,9	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	130	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	24	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	37	104,84	851,8	
Итого за день		1 205	43,67	46	190,53	1410,7	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с	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	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	4	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		755	25,16	32	103,77	757,2	
Итого за день		1 255	41,26	60	218,27	1543,6	
Итого за период		14 615	535,22	585	2643,42	17582,88	
Среднее значение за период		1 217,9	44,6	48,8	220,3	1465,24	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____