

Утверждаю директор

МБОУ ПМО «ООШ с.Курганово»

Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



Меню приготавливаемых блюд

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2,15	7	11,19	116,36	815
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	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 Завтрак		500	17,54	16	74,15	509,86	
Обед	Суп с вермишелью	200	3,54	4	13,95	105,96	1 039
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	250	18,12	18	46,98	422,48	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	26,97	24	101,3	729,34	
Итого за день		1205	44,51	40	175,45	1239,2	

(лист 2)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	10	25,68	228,5	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Булочка школьная	60	6,04	6	21,36	163,6	455
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак		500	18,23	16	82,56	552,7
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	5	17,18	142,3	139
	Биточек куриный	90	12,74	10	4,41	158,6	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	6	43,62	245,76	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	26,61	24	115,25	794,26	
Итого за день		1210	44,84	40	197,81	1346,96	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	11,4	10	31,67	262,28	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	8	10,88	123,96	808
	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 Завтрак		500	16,83	19	78,01	550,24	
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	90	9,6	8		172,7	1 744
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	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		775	23,11	25	110,73	803,64	
Итого за день		1275	39,94	44	188,74	1353,88	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	200	9,78	8	27,9	213,7	1111
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	40	8,58	8	17,71	168,3	810
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
Итого за Завтрак		550	18,86	16	71,55	522,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	20,94	134,84	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы	90	15,04	9	19,99	221,12	1 319,01
	Пюре картофельное	150	3,26	8	25,03	185,16	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	25,53	24	108,77	754,12	

Итого за день	1250	44,39	40	180,32	1276,72
---------------	------	-------	----	--------	---------

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013
		Оладьи с топplingом	70	2,67	8	16,21	147,52	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	17,11	16	75,19	517,32	
Обед								
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	17,31	120,32	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	181,4	866
		Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
		Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	202,4	512
		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			725	23,48	26	107,46	760,92	
Итого за день			1245	40,59	42	182,65	1278,24	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшеничная молочная жидкая с	200	11,2	10	25,79	237,96	883
		Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
		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	19	16	81,47	550,66	
Обед								
		Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,04	6,5	21,73	159,95	1 058
		Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
		Котлета Полтавская	90	11,76	9	1,58	134,36	1 308,04
		Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
		Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	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	23,57	24,5	102,71	711,15	
Итого за день			1215	42,57	40,5	184,18	1261,81	

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

День: пятница

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

День: суббота

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	8,95	10	25,68	228,5	235,05
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	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	16	82,2	545,1	
Обед	Суп-пюре из гороха	200	6,17	8	17,06	164,92	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фигурки рыбные	100	9,64	11	7,23	166,48	1 699,05
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные-изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	516
	Морс ягодный	200	0,24		20,7	83,76	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	26,13	25	116,35	801,1	
	Итого за день	1230	42,82	41	198,55	1346,2	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	Плошка Московская	80	9,36	9	25,22	219,32	677,25
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Итого за Завтрак	500	18,18	16	82,36	571,52	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	2,16	7	16,24	136,6	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	23,54	24	113,39	762,2	
Итого за день	1205	41,72	40	195,75	1333,72		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: среда		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	220	12,01	8	28,34	233,4	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным и	40	2,11	10	10,88	141,96	3
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	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 Завтрак		500	17,44	19	74,68	539,36	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	200	1,52	5	20,94	134,84	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	90	15	12	13,1	220,4	1 237
	Пюре картофельное	150	3,26	8	25,03	185,16	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	25,49	27	101,88	753,4	
Итого за день		1200	42,93	46	176,56	1292,76	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)		Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с	180	14,03	16	31,75	327,12	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	80,7	976
	Итого за Завтрак		515	16,5	16	70,73	532,12
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	1,02	1	5,64	54,9	1 029
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,04	6,5	21,73	159,95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	90	12,74	10	4,41	158,6	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	202,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	113,2	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	24,67	26,5	117,11	812,15
Итого за день		1280	41,17	42,5	187,84	1344,27	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с	220	10,78	9	29,9	243,72	1111
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2,15	7	11,19	116,36	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	20	1,62	1	9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1147
	Итого за завтрак	500	16,34	17	75,71	540,08	
	Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	130
Мясо кур отварное (для первых)		5	1,15	1	0,04	11,8	1052
Гуляш из мяса свинины		100	11,17	13	9,61	200,12	437,06
Каша гречневая рассыпчатая		150	4,32	6	43,62	245,76	998
Чай с сахаром		200			16	63,8	1188
Хлеб пшеничный.		25	2,03	1	12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	12,13	64,8	1147
Итого за Обед	705	25,18	26	105,84	776,78		
Итого за день	1205	41,52	43	181,55	1316,86		

(лист 12)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	11,2	10	25,79	237,96	863
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1188
	Печенье Детское	60	4,5	6	21	156	1141,09
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Итого за Завтрак	500	18,94	16	82,31	554,56	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	60	0,6	7	3,7	80,2	813
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	17,31	120,32	124
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,15	1	0,04	11,8	1052
	Котлета Московская	90	12	5	10,35	134,4	1027,6
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1126
	Макаронные изделия отварные с	150	4,34	4	37,87	204,84	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	1147
	Итого за Обед	765	23,16	26	113,77	761,96	
	Итого за день	1265	42,1	42	196,08	1316,52	
Итого за период	14785	509,1	501	2245,48	15707,14		
Среднее значение за период	1232,08	42,43	41,75	187,12	1308,93		

Составил Бичу Александр

Утвердил _____