

Утверждаю директор

МБОУ ПМО «ООШ с. Курганово»

Л.В. Нелюбина



Ю. Козырева директор

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю. Козырева



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Завтрак		550	22,2	20	86,03	613,46	
Обед	Суп с вермишелью	250	4,42	5	17,43	132,4	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	280	20,12	22	50,4	480,08	1 018
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		800	31,06	29	115,52	849,68	
Итого за день		1350	53,26	49	201,55	1463,14	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,19	13	37,61	312,2	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		550	20,47	19	94,49	636,4
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,86	298,24	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		800	31,42	28	127,79	893,04	
Итого за день		1350	51,89	47	222,28	1529,44	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	12,4	11	35,99	292,8	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
Итого за Завтрак		550	19,27	20	91,71	628,28	
Обед							

Салат из белокочанной капусты с огурцом. Здоровье	100	1,36	5	11,53	96,56	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
Тефтели мясные	100	10,6	8	172,7	1 744	
Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126
Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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	905	28,38	30	127,92	931,96	
Итого за день	1455	47,65	50	219,63	1560,24	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	12,21	11	39,75	306,84	1 111
	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	600	21,29	19	83,4	615,74	
Обед							

Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,8	8	23,75	182,2	1 021
Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
Шницель из мяса птицы	100	17,04	9	19,99	229,12	1 319,01
Пюре картофельное	180	3,91	9	29,44	214,4	995
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
Итого за Обед	800	30,66	28	120,06	857,04	
Итого за день	1400	51,95	47	203,46	1472,78	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Оладьи с топленым	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		550	20,11	19	80,19	576,32	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,52	7	21,81	168,32	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	180	4,6	6	41,05	236,6	512
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
Итого за Обед		820	28,08	30	122,47	873,54	
Итого за день		1370	48,19	49	202,66	1449,86	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	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		550	21,79	19	94,42	640,62	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Полтавская	100	12,54	11	3,58	163,48	1 308,04
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	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		805	28,12	28	117,83	819,86	
Итого за день		1355	49,91	47	212,25	1460,48	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,19	13	37,61	312,2	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		550	18,93	19	94,13	628,8	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	10	25,58	223,16	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 маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	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		810	30,94	28	132,44	916,6	
Итого за день		1360	49,87	47	226,57	1545,4	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	10	39,22	282,88	823
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Плюшка 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		550	19,98	19	90,2	614,4	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,7	8	18,8	158	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	260	18,72	18	50,31	438,12	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
Итого за Обед		800	27,68	28	124,35	865,34	
Итого за день		1350	47,66	47	214,55	1479,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	15,01	11	33,34	292,4	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным и чай с сахаром	50 200	2,41	11	11,3	153,84	3
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	550	21,55	23	84,98	51,8	1 147
Итого за Завтрак						634,44	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,8	8	23,75	182,2	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	17	12	18,1	248,4	1 237
	Пюре картофельное	180	3,91	9	29,44	214,4	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
	Хлеб ржаной.	800	30,62	31	118,17	876,32	
Итого за Обед		1350	52,17	54	203,15	1510,76	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	16,05	19	39,04	391,36	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Яблоки свежие	550	18,92	19	80,46	608,46	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,93	2	8,01	57,76	1 029
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	7	27,28	182,28	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный	100	13,74	12	4,41	180,6	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	3	1,16	11,1	1 126
	Рис прилуценный	180	4,6	6	41,05	236,6	512
	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.	205	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб ржаной.	905	28,92	32	133,9	918,64	
Итого за Обед		1455	47,84	51	214,36	1527,1	
Итого за день							

День: пятница

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	12,21	11	39,75	306,84	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	50	3	8	13,19	136,76	815
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за завтрак		550	19,43	20	92,44	647,8	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,12	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	13	9,61	200,12	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,95	7	51,86	298,24	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	35	2,43		16,64	80,6	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,33	1	14,2	75,12	1 147
Итого за Обед		800	29,51	28	123,65	866,8	
Итого за день		1350	48,94	48	216,09	1514,6	

(лист 12)

День: суббота

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	13,99	13	38,74	327,92	883
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Печенье детское	60	4,5	6	21	156	1 141,09
	Хлеб пшеничный.	40	3,24		19,52	96,8	894,01
Итого за завтрак		550	21,73	19	95,26	644,52	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,1	9	6,1	109,8	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,52	7	21,81	168,32	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаса Московская	100	12	6	11,1	137,4	1 027,6
	Соус томатный	20	0,12	3	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		905	30,77	32	133,86	924,92	
Итого за день		1455	52,5	51	229,12	1569,44	
Итого за период		16600	601,83	587	2565,67	18082,98	
Среднее значение за период		1383,33	50,15	48,92	213,81	1506,92	

Составил Бичу Александр

Утвердил _____