

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"
 по доверенности
 №20-2024 от 01.01.2024
 Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р; Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,47	6	37,41	228,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03
	Итого за Завтрак		505	9,83	7	79,42	460,8
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	839
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	8,41	208,3	1 022
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Обед		730	25,97	32	103,52	779,2
Итого за день		1 235	35,8	39	182,94	1240	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р; Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка (минтай)	90	10,64	11	5,62	179	1 197
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		500	17,53	18	62,29	502,6
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	60	1,1	5	17,85	124,8	833
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Обед		745	30,09	36	123,42	844,3
Итого за день		1 245	47,62	54	185,71	1346,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,91	9	23,27	210,1	1 013
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	13,82	12	69,32	454,6	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	25
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		730	28,54	21	109,61	753	
Итого за день		1 230	42,36	33	178,93	1207,6	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза отварная	30	3,4	3	19,8	40,5	604
	**Плов с мясом птицы	210	19,54	24	40,62	398,8	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		500	27,98	28	102,97	649,5	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	90	11,39	5	11,83	140,8	1 063
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,83	99,1	390
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед		700	22,18	19	94,47	655	
Итого за день		1 200	50,16	47	197,44	1304,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,31	5	38,36	235,1	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	20,71	31	80,13	698,7	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Обед		720	27,42	18	81,03	646,8
Итого за день		1 220	48,13	49	161,16	1345,5	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		500	20,41	18	76,67	593,4
Обед	Маринад овощной	60	0,57	6	4,97	76,8	817
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	9,14	17	7,31	216,4	829
	Пюре гороховое с морковью	150	13	4	33,12	259,8	1 189
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Итого за Обед		730	26,39	32	85,01	772,2
Итого за день		1 230	46,8	50	161,68	1365,6	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03
	Итого за Завтрак		530	12,08	6	79,29	477,7
Обед	Винегрет овощной	60	0,94	5	5,46	69,7	1 112
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,48	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед		705	20,15	34	114,65	893,3
Итого за день		1 235	32,23	40	193,94	1371	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур	80	16,82	17	12,91	232,4	1 150
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Итого за Завтрак		500	25,71	24	79,21	610,3
Обед	Салат Золушка	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Итого за Обед		700	35,07	22	80,26	672,6
Итого за день		1 200	60,78	46	159,47	1282,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	235	3,69	5	45,7	243,5	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Итого за Завтрак	500	10,32	10	83,91	477,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	16,45	5	2,98	122,7	1 296,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	33,73	16	109,9	731,6	
Итого за день	1 200	44,05	26	193,81	1209,2		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,6	1	10,94	84,8	1 046
	Омлет запеченный или паровой	130	13,3	16	2,41	204,3	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03
	Итого за Завтрак	500	17,89	18	51,85	478,4	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
Итого за Обед	735	27,81	25	97,94	753,2		
Итого за день	1 235	45,7	43	149,79	1231,6		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,36	2	12,33	84	810
	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	1 297
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
Итого за Завтрак		500	26,27	18	97,43	704,3	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	60	1,12	3	8,05	59,5	834
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		6,38	38,9	1 148
	Итого за Обед		730	27,46	28	96,13	660,9
Итого за день		1 230	53,73	46	193,56	1365,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л 244 р. Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая	200	7,1	8	29,62	223,8	6,2
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03
	Итого за Завтрак		555	14,67	18	79,32	611,7
Обед	Суп картофельный со сметаной	200	2,14	3	16,22	104,1	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	90	10,27	25	3,66	279,3	437,06
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед		700	21,93	35	107,69	868,8	
Итого за день		1 255	36,6	53	187,01	1480,5	

Итого за период	14 715	543,96	526	2145,44	15750,5	
Среднее значение за период	1 226,3	45,3	43,8	178,8	1312,5	

Составил  Ордин Владисла

Утвердил 