

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю

Приложение 8 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	130	11,26	17	0,71	200,9	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	18,4	20	56,9	488,6	
Обед							
	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной*	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с индейкой	200	19,54	29	40,63	499,1	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		705	26,17	39	95,65	849,2	
Итого за день		1 205	44,57	59	152,55	1337,8	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный из муки 1с.	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		500	24,2	25	59,87	560,9	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Печень по-строгановски*	90	1,82	6	3,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Обед		745	13,77	18	83,19	653,1	
Итого за день		1 245	37,97	43	143,06	1214	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	150	6,36	7	28,47	216,9	302
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		530	12,59	12	89,64	532,1
Обед	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	60	0,89	5	5,19	69,5	820,03
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед		755	30,1	35	103,75	817,5
Итого за день		1 285	42,69	47	193,39	1349,6	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы малосолевые порционно	30	0,24		0,78	4,2	836,01
	Плов из птицы	210	19,54	24	40,62	398,8	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Итого за Завтрак		500	23,89	24	85,87	596,4
Обед	Маринад овощной	60	1,12	6	6,83	84,6	817
	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты рыбные	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		745	24,79	27	94,47	753,2	
Итого за день		1 245	48,68	51	180,34	1349,6	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов из свинины	90	11,36	20	4,91	253,8	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
		500	21,4	30	85,8	722,7	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом*	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Бедро куриное запеченое	90	21,52	24	0,42	232	3,01
	Рис припущенный*	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
		745	32,68	34	92,76	733,2	
		1 245	54,08	64	178,56	1455,9	
Итого за Обед							
Итого за день							

(лист 6)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	120	15,66	10	17,44	227,1	1 073
	Молоко сгущенное соус	25	1,78	1	13,8	73,8	902
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	25	1,4		12,35	52,5	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
		500	22,98	13	78,52	532,9	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп-пюре из гороха*	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
		735	23,43	28	113,32	783,2	
Итого за Обед							
Итого за день							

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Омлет запеченный или паровой	110	9,53	14	0,6	170	891
	Помидоры порционно	25	0,27		0,94	5,9	835
	Хлеб ржаной	35	1,96		17,29	73,5	1 148
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	15,97	17	56,1	444,7	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп рыбный «Мозаика»	200	6,26	4	26,73	170,8	52
	Гуляш из курицы*	90	15,31	20	3,16	202,6	1 105
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		740	28,99	35	103,72	807	
Итого за день		1 240	44,96	52	159,82	1251,7	

(лист 8)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбаски витаминные	90	17,83	20	5,93	227,2	1 028
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
Итого за Завтрак		500	25,29	30	65,51	582,8	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		705	25,33	26	55,27	566,1	
Итого за день		1 205	50,62	56	120,78	1148,9	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		560	11,44	19	75,39	522,4
Обед	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	60	0,71	2	3,59	28,9	39,01
	Суп картофельный с фасолью	200	4,01	2	14,05	93,1	139,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	23,32	24	0,23	240,9	1 296
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед		740	34,45	36	82,9	723,9
Итого за день		1 300	45,89	55	158,29	1246,3	

(лист 10)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		580	20,23	19	77,7	533,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный с клецками*	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Рис припущенный*	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Обед		745	19,03	15	106,54	671	
Итого за день		1 325	39,26	34	184,24	1204,9	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		500	17,63	12	73,57	520,5	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	5,63	110,2	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед		750	17,81	17	79,66	571,3
Итого за день		1 250	35,44	29	153,23	1091,8	

(лист 12)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	16,47	12	22,89	268,5	1 297
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Итого за Завтрак		500	20,81	12	81,9	524,6
Обед	Салат Лужок из свежих огурцов с морковью, яйцом, маслом растительным	60	1,97	6	1,4	71,5	1 099
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной*	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты по-Хлыновски *	90	23,81	25	10,55	365,5	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре гороховое с морковью	150	11,61	4	28,57	202,4	1 189
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед		765	42,78	41	86,44	907,7
Итого за день		1 265	63,59	53	168,34	1432,3	
Итого за период		15 045	554,16	584	1984,44	15398,9	
Среднее значение за период		1 253,8	46,2	48,7	165,4	1283,2	

Составил  Ордин ВВ