

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат общественного питания"  
 Романова М.А.  
 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 от 12 лет (завтрак, обед)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

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	200	8,62	8	49,88	304,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03
Итого за Завтрак		560	12,38	9	94,33	548,9	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4	839
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Обед		860	29,47	36	118,26	904,5	
Итого за день		1 420	41,85	45	212,59	1453,4	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка (минтай)	100	11,82	13	6,24	198,9	1 197
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	21,32	21	77,59	604,7	
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Солнышко	100	1,83	9	29,75	208	833
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		875	34,77	44	148,2	1024,5	
Итого за день		1 425	56,09	65	225,79	1629,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

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	280	8,41	10	28,33	255,8	1 013
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,32</b>	<b>13</b>	<b>74,38</b>	<b>500,3</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,2	25
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>33,22</b>	<b>23</b>	<b>125,64</b>	<b>863</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>48,54</b>	<b>36</b>	<b>200,02</b>	<b>1363,3</b>		

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза отварная	60	6,8	5	39,6	80,9	604
	**Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 020
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>33,15</b>	<b>31</b>	<b>129,28</b>	<b>733,9</b>		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	100	12,65	6	13,14	156,5	1 063
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>24,24</b>	<b>23</b>	<b>102,01</b>	<b>725,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 350</b>	<b>57,39</b>	<b>54</b>	<b>231,29</b>	<b>1459,4</b>		

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		550	24,3	35	94,47	809,2	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	<b>Итого за Обед</b>		850	31,98	22	95,39	781,2
<b>Итого за день</b>		1 400	56,28	57	189,86	1590,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254 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	250	7,91	7	46,41	284,3	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,99	19	85,95	650,3
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	9,14	17	7,31	216,4	829
	Пюре гороховое с морковью	180	15,6	5	39,74	311,8	1 189
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	<b>Итого за Обед</b>		850	29,85	38	97,64	898,4
<b>Итого за день</b>		1 400	51,84	57	183,59	1548,7	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

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	200	6,43	4	32,03	238	851
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>12,84</b>	<b>7</b>	<b>83,05</b>	<b>511,3</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,56	8	9,1	116,2	1 112
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	**Глов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>24,47</b>	<b>43</b>	<b>133,18</b>	<b>1086,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 415</b>	<b>37,31</b>	<b>50</b>	<b>216,23</b>	<b>1598</b>	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,27</b>	<b>27</b>	<b>90,13</b>	<b>693,1</b>	
Обед	Салат Золушка	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	29,17	11	32,03	345,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>39,37</b>	<b>27</b>	<b>90,8</b>	<b>786,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>68,64</b>	<b>54</b>	<b>180,93</b>	<b>1480</b>	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

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	285	4,48	6	55,4?	295,3	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	60	4,86	1	29,28	145,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>13,54</b>	<b>12</b>	<b>108,27</b>	<b>602</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	**Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	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	35	2,84		17,08	84,7	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>37,57</b>	<b>18</b>	<b>119,1</b>	<b>801,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>51,11</b>	<b>30</b>	<b>227,37</b>	<b>1403,6</b>	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,13	1	14,59	113,1	1 046
	Омлет запеченный или паровой	165	16,88	20	3,05	259,3	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
	Фрукт	110	0,44		10,78	51,7	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,43</b>	<b>22</b>	<b>58,27</b>	<b>574,7</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с рисом	100	16,96	15	13,72	254,8	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>31,7</b>	<b>32</b>	<b>113,61</b>	<b>885,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 415</b>	<b>54,13</b>	<b>54</b>	<b>171,88</b>	<b>1460,5</b>	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

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	200	22,09	17	30,57	364,9	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	31,79	23	105,07	795,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	100	1,86	4	13,42	99,1	834
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		870	32,7	34	115,64	800,7
<b>Итого за день</b>		1 420	64,49	57	220,71	1596,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 254

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		560	14,99	19	81,39	630,6
Обед	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		800	25,1	39	123,72	995	
<b>Итого за день</b>		1 360	40,09	58	205,11	1625,6	

Итого за период	16 725	627,76	617	2465,37	18208,3	
Среднее значение за период	1 393,8	52,3	51,4	205,4	1517,4	

Составил  \_\_\_\_\_ Ордин Владисла

Утвердил  \_\_\_\_\_