



Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
О.Ю.Козырева



меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к 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 свиной	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		775	23,11	25	110,73	803,64	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	
<b>Итого за Обед</b>		700	25,53	24	108,77	754,12	
<b>Итого за день</b>		1250	44,39	40	180,32	1276,72	

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

День: пятница

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 топпингом	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	

(лист 6)

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

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	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: 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	

(лист 8)

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
	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		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

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 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		700	25,49	27	101,88	753,4	
<b>Итого за день</b>		1200	42,93	46	176,56	1292,76	

(лист 10)

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

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		765	24,67	26,5	117,11	812,15	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,34	17	75,71	540,08	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	130	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	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	150	4,32	6	43,62	245,76	998
	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
<b>Итого за Обед</b>		705	25,18	26	105,84	776,78	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	200	11,2	10	25,79	237,96	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,94	16	82,31	554,56	
<b>Обед</b>							
	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	1 052
	Котлета Московская	90	12	5	10,35	134,4	1 027,6
	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
	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	1 147
<b>Итого за Обед</b>		765	23,16	26	113,77	761,96	
<b>Итого за день</b>		1265	42,1	42	196,08	1316,52	
<b>Итого за период</b>		14785	509,1	501	2245,48	15707,14	
<b>Среднее значение за период</b>		1232,08	42,43	41,75	187,12	1308,93	

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_