



Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Утверждаю 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

| Приём пищи              | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 550       | 22,2             | 20   | 86,03    | 613,46                  |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 800       | 31,06            | 29   | 115,52   | 849,68                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 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 |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 550       | 20,47            | 19   | 94,49    | 636,4                   |             |
| <b>Обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 800       | 31,42            | 28   | 127,79   | 893,04                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1350      | 51,89            | 47   | 222,28   | 1529,44                 |             |

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 550       | 19,27            | 20   | 91,71    | 628,28                  |             |
| <b>Обед</b>             |  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 905       | 28,38            | 30   | 127,92   | 931,96                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1455      | 47,65            | 50   | 219,63   | 1560,24                 |             |

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра 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         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         |           | 600              | 21,29 | 19       | 83,4                    | 615,74      |
| <b>Обед</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                      | 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       |
| <b>Итого за Обед</b> |   | 800       | 30,66            | 28    | 120,06   | 857,04                  |             |
| <b>Итого за день</b> |   | 1400      | 51,95            | 47    | 203,46   | 1472,78                 |             |

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра 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 топplingом                               | 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      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 820       | 28,08            | 30   | 122,47   | 873,54                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1370      | 48,19            | 49   | 202,66   | 1449,86                 |             |

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтра 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      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 805       | 28,12            | 28   | 117,83   | 819,86                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 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      |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>550</b>   | <b>18,93</b>     | <b>19</b>     | <b>94,13</b>  | <b>628,8</b>            |             |
| 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       |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>810</b>                                      | <b>30,94</b> | <b>28</b>        | <b>132,44</b> | <b>916,6</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1360</b>                                     | <b>49,87</b> | <b>47</b>        | <b>226,57</b> | <b>1545,4</b> |                         |             |

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      |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>550</b>   | <b>19,98</b>     | <b>19</b>     | <b>90,2</b>    | <b>614,4</b>            |             |
| 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                         | 280          | 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       |
| <b>Итого за Обед</b> | <b>800</b>                                 | <b>27,68</b> | <b>28</b>        | <b>124,35</b> | <b>865,34</b>  |                         |             |
| <b>Итого за день</b> | <b>1350</b>                                | <b>47,66</b> | <b>47</b>        | <b>214,55</b> | <b>1479,74</b> |                         |             |

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

| 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                    | 50        | 2,41             | 11   | 11,3     | 153,84                  | 3           |
|                         | Чай с сахаром                                     | 200       |                  |      | 16       | 63,8                    | 1 188       |
|                         | Хлеб пшеничный.                                   | 30        | 2,43             |      | 14,64    | 72,6                    | 894,01      |
|                         | Хлеб ржаной.                                      | 20        | 1,7              | 1    | 9,7      | 51,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 550       | 21,55            | 23   | 84,98    | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 800       | 30,62            | 31   | 118,17   | 876,32                  |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1350      | 52,17            | 54   | 203,15   | 1510,76                 |             |

(лист 10)

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

| 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         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>                             |           | 550              | 18,92 | 19       | 80,46                   | 608,46      |
| 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 припущенный                                     | 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.  | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b> |   | 905       | 28,92            | 32    | 133,3    | 918,64                  |             |
| <b>Итого за день</b> |   | 1455      | 47,84            | 51    | 214,36   | 1527,1                  |             |

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

День: пятница

| 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       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 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                   |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 800       | 29,51            | 28   | 123,65   | 866,8                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1350      | 48,94            | 48   | 216,09   | 1514,6                  |             |

, (лист 12)

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

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         |
|                                   | 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>           |   | 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       |
|                                   | Котлета 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                   |             |
| <b>Итого за Обед</b>              |   | 905       | 30,77            | 32    | 133,8    | 924,92                  |             |
| <b>Итого за день</b>              |   | 1455      | 52,5             | 51    | 229,12   | 1569,44                 |             |
| <b>Итого за период</b>            |   | 16600     | 601,83           | 587   | 2565,67  | 18082,98                |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |   | 1383,33   | 50,15            | 48,92 | 213,81   | 1506,92                 |             |

Составил \_\_\_\_\_ Бичу Александр

Утвердил \_\_\_\_\_