

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

09.01.2023

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: понедельник

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 пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,36	6	32,95	229,5	302
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		510	10,7	10	76,15	520,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	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
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	29,42	36	111,26	845,1	
Итого за день		1 265	40,12	46	187,41	1365,6	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	14,17	8	8,57	164,8	1 085,01
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		510	24,51	19	76,4	599,2	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	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
	Суфле из птицы	90	12,66	20	4,07	245,7	1 067
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	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	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		765	26,19	36	87,64	791,2	
Итого за день		1 275	50,7	55	164,04	1390,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный	125	16,31	11	18,16	236,5	1 073
	Молоко сгущеное	25	1,78	1	13,8	73,8	902
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	35	3,73	2	15,24	95,9	897
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	24,71	17	85,34	602,4	
Обед	Салат Розовый	60	2,02	1	3,99	37,5	1 096,02
	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	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед		735	25,27	26	117,8	787,5	
Итого за день		1 235	49,98	43	203,14	1389,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Плов с мясом 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	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Итого за Завтрак		500	25,59	26	82,1	622,5	
Обед	Маринад овощной	60	1,11	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
	Котлета рыбная	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.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед		745	26,24	29	98,56	786,5	
Итого за день		1 245	51,83	55	180,66	1409	

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	90	14,79	8	3,49	149,8	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Завтрак		510	26,79	18	93,95	650,4	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	0,78	4	4,71	61,1	951
	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
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	12,2	16		191,3	1 168
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		745	26,98	32	81,8	742,3	
Итого за день		1 255	53,77	50	175,75	1392,7	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет с картофелем	130	8,84	18	10,2	237,2	892
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	18,52	24	69,79	578,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	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 со свининой.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		705	30,88	44	109,99	963,6	
Итого за день		1 205	49,4	68	179,78	1542,5	

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	135	11,69	18	0,73	208,6	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	20,13	22	56,98	524	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	60	1,01	3	7,39	57,7	834
	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		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	30,47	36	115,54	863,2	
Итого за день		1 240	50,6	58	172,52	1387,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбаска витаминная	60	11,89	13	3,95	151,5	1 028
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	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	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Итого за Завтрак		500	22,57	26	70,49	587,1	
Обед							
	Маринад овощной	60	1,11	6	6,83	84,6	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему.	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		705	27,74	34	67,15	681,5	
Итого за день		1 205	50,31	60	137,64	1268,6	

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		560	11,08	13	70,38	559,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	198,4	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток апельсиновый.	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	26,73	31	96,22	781,2	
Итого за день		1 300	37,81	44	166,6	1341,1	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	70	14,25	10	1,63	152,5	1 027
	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	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		560	22,9	17	72,57	536,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	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, тушеная 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		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		745	20,78	19	111,08	738,6	
Итого за день		1 305	43,68	36	183,65	1275,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: пятница

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
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	22,51	14	78,4	551	
Обед							
	Салат из свеклы	60	0,96	1	4,98	29,5	5,01
	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
	Котлета по-Хлыновски *	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		765	20,6	35	91,78	855,9	
Итого за день		1 265	43,11	49	170,18	1406,9	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	21,92	19	89,56	637,6	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	10,02	12	6,87	151	829
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	21,79	29	86,21	664,1	
Итого за день		1 250	43,71	48	175,77	1301,7	
Итого за период		15 045	565,02	612	2097,14	16470,8	
Среднее значение за период		1 253,8	47,1	51	174,8	1372,6	

Составил _____ Ордин Владислав Владим

Приложение N 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

09.01.2023

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: понедельник

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 пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		560	12,81	12	87,13	597
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,59	7	9,46	106,3	1 029
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	121	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		885	33,18	43	126,08	977,4	
Итого за день		1 445	45,99	55	213,21	1574,4	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мяса птицы с рисом	80	16,19	9	9,8	188,3	1 085,01
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		550	27,34	21	82,62	660,2
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из птицы	100	14,06	22	4,53	273	1 067
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		895	29,76	41	100,81	907,7	
Итого за день		1 445	57,1	62	183,43	1567,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный	165	21,53	14	23,98	312,2	1 073
	Молоко сгущеное	35	2,49	2	19,32	103,3	902
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	35	3,73	2	15,24	95,9	897
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	30,64	21	96,68	707,6	
Обед	Салат Розовый	100	3,36	2	6,65	62,4	1 096,02
	Суп-пюре из гороха	250	6,99	3	19,81	131,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		865	30,03	31	132,66	905,7	
Итого за день		1 415	60,67	52	229,34	1613,3	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
	Хлеб пшеничный	35	3,73	2	15,24	95,9	897
	Итого за Завтрак		550	27,72	28	88,86	672
Обед	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	100	15,35	10	11,81	197,9	1 028
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		875	29,87	36	113,04	930
Итого за день		1 425	57,59	64	201,9	1602	

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	166,5	437,01	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01	
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148	
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141	
	Итого за Завтрак		550	29,61	20	101,54	709,6	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	1,29	7	7,85	101,9	951	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	133,5	1 152	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052	
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	13,56	18		212,6	1 168	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998	
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930	
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01	
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
	Итого за Обед		875	30,78	39	94,78	872	
	Итого за день		1 425	60,39	59	196,32	1581,6	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	8,33	6	27,35	196,3	810
	Омлет с картофелем	165	11,22	23	12,95	301,1	892
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		550	22,99	30	80,14	695
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,59	7	9,46	106,3	1 029
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		805	32,94	47	121,02	1052,4
Итого за день		1 355	55,93	77	201,16	1747,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	190	16,45	25	1,03	293,6	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		550	24,46	29	55,15	596
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	100	1,69	4	12,32	96,2	834
	Суп рыбный «Мозаика»	250	7,82	5	33,42	213,6	52
	Гуляш из курицы	100	17,02	22	3,51	225,1	1 105
	Рис припущенный с овощами	180	4,32	8	40,27	251,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		870	35,14	41	134,22	1009
Итого за день		1 420	59,6	70	189,37	1605	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска витаминная	60	11,89	13	3,95	151,5	1 028
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Итого за Завтрак		550	24,48	28	80,32	655,1
Обед	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141	817
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	220	21,49	22	18,68	358	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		815	30,94	42	76,28	793,6	
Итого за день		1 365	55,42	70	156,6	1448,7	

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		610	12,69	13	78,39	619,4
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,59	7	9,46	106,3	1 029
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	220,5	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток апельсиновый.	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		840	29,67	37	104,15	873,9
Итого за день		1 450	42,36	50	182,54	1493,3	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	70	14,25	10	1,63	152,5	1 027
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		590	24,08	18	79,77	579,1
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	130	1 070
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		875	23,74	25	127,1	867,7	
Итого за день		1 465	47,82	43	206,87	1446,8	

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	21,95	16	30,52	358	1 297
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		550	27,99	18	86,03	640,5
Обед	Салат из свеклы	100	1,59	2	8,3	49,1	5,01
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	100	9,68	22	13,14	374,9	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		895	23,39	40	103,25	969
Итого за день		1 445	51,38	58	189,28	1609,5	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ 5-11кл Комплекс 2022-2023

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак		550	24,04	21	100,55	714,2
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	10,02	12	6,87	151	829
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед		870	23,95	32	98,4	752,4
Итого за день		1 420	47,99	53	198,95	1466,6	
Итого за период		17 075	642,24	713	2348,97	18756,5	
Среднее значение за период		1 422,9	53,5	59,4	195,7	1563	

Составил _____ Ордин Владислав Влади

Приложение N 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака