

СОГЛАСОВАНО

Директор образования



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Кузнецова А. П.

по доверенности

Козырева О. Ю.

№ 01-2022 от 10.01.2022г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) 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	
Итого за день		500	18,4	20	56,9	488,6	

(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		6,66	42	1 147
Итого за Завтрак		500	24,2	25	59,87	560,9	
Итого за день		500	24,2	25	59,87	560,9	

(лист 3)

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 пшеничная 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	
Итого за день		530	12,59	12	89,64	532,1	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы малосольные 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	
Итого за день		500	23,89	24	85,87	596,4	

(лист 5)

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		6,88	42	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		500	21,4	30	85,8	722,7	
Итого за день		500	21,4	30	85,8	722,7	

(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
Итого за Завтрак		500	22,98	13	78,52	532,9	
Итого за день		500	22,98	13	78,52	532,9	

(лист 7)

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 порционнно	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
Итого за день		500	15,97	17	56,1	444,7	

(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	
Итого за день		500	25,29	30	65,51	582,8	



(лист 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	
Итого за день		560	11,44	19	75,39	522,4	

(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	
Итого за день		580	20,23	19	77,7	533,9	

(лист 11)

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	
Итого за день		500	17,63	12	73,57	520,5	

(лист 12)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залеканка 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	
Итого за день		500	20,81	12	81,9	524,6	
Итого за период		6 170	234,83	233	886,77	6562,5	
Среднее значение за период		514,2	19,6	19,4	73,9	546,9	

Составил Владислав Ордин ВладиславУтвердил Владислав

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Кодурова Е.А. П.  
ПО ДОВЕРЕННОСТИ

№ 01-2022 ОТ 10.01.2022Г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) все сезонное  
Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,25	4	20,51	147,3	810
	Омлет запеченный или паровой	165	14,29	22	0,9	255	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	35	2,31		11,69	73,5	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	23,31	26	58,06	582,7	
Итого за день		550	23,31	26	58,06	582,7	

(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	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		550	24,18	27	61,25	651,9	
Итого за день		550	24,18	27	61,25	651,9	

(лист 3)

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 пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	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	13,13	14	89,47	557,4	
Итого за день		560	13,13	14	89,47	557,4	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы малосольные порционно	60	0,48		1,56	8,4	836,01
	Плов из птицы	220	20,47	25	42,55	417,7	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	1,84		11,27	54,8	894
	Хлеб ржаной	35	1,96		17,29	73,5	1 148
Итого за Завтрак		550	24,81	25	87,83	614,3	
Итого за день		550	24,81	25	87,83	614,3	



Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов из свинины	100	12,62	22	5,46	282	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	63	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		550	24,46	33	95,58	812,8	
Итого за день		550	24,46	33	95,58	812,8	

(лист 6)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	160	20,88	14	23,25	302,8	1 073
	Молоко сгущенное соус	35	2,49	2	19,32	103,3	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
Итого за Завтрак		550	28,91	18	89,85	638,1	
Итого за день		550	28,91	18	89,85	638,1	

(лист 7)

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	160	13,86	21	0,87	247,3	891
	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	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		550	20,08	24	54,09	512,7	
Итого за день		550	20,08	24	54,09	512,7	

(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	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 пшеничный из муки 1с.	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		550	26,67	32	72,12	635,1	
Итого за день		550	26,67	32	72,12	635,1	

(лист 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	250	7,56	11	35,65	275,4	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		610	12,95	21	82,52	577,5
<b>Итого за день</b>		610	12,95	21	82,52	577,5	

(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	167,6	966
	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 из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		610	20,88	20	81,68	560,7	
<b>Итого за день</b>		610	20,88	20	81,68	560,7	

(лист 11)

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	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,24	12	81,58	580
<b>Итого за день</b>		550	19,24	12	81,58	580	

(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	200	21,95	16	30,52	358	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 из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	63	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		550	25,8	16	79,9	590,6	
<b>Итого за день</b>		550	25,8	16	79,9	590,6	
<b>Итого за период</b>		6 730	264,42	268	933,93	7313,8	
<b>Среднее значение за период</b>		560,8	22	22,3	77,8	609,5	

Составил Ордин Владислав Ордин ВладиславУтвердил Ордин Владислав



СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Кузвесова А.П.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

10.01.2022г.

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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	95,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
<b>Итого за Обед</b>		705	26,17	39	95,65	849,2	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		745	13,77	18	83,19	653,1	
<b>Итого за день</b>		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 пшеничная 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>12,59</b>	<b>12</b>	<b>89,64</b>	<b>532,1</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>	<b>30,1</b>	<b>35</b>	<b>103,75</b>	<b>817,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>42,69</b>	<b>47</b>	<b>193,39</b>	<b>1349,6</b>	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы малосольные 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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,89</b>	<b>24</b>	<b>85,87</b>	<b>596,4</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>24,79</b>	<b>27</b>	<b>94,47</b>	<b>753,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>48,68</b>	<b>51</b>	<b>180,34</b>	<b>1349,6</b>	



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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,4</b>	<b>30</b>	<b>85,8</b>	<b>722,7</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>32,68</b>	<b>34</b>	<b>92,76</b>	<b>733,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>54,08</b>	<b>64</b>	<b>178,56</b>	<b>1455,9</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,98</b>	<b>13</b>	<b>78,52</b>	<b>532,9</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>23,43</b>	<b>28</b>	<b>113,32</b>	<b>783,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>46,41</b>	<b>41</b>	<b>191,84</b>	<b>1316,1</b>	

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

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 залеченный 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	886
	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 калустой, 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

(лист 9)

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>11,44</b>	<b>19</b>	<b>75,39</b>	<b>522,4</b>
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	926
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>34,45</b>	<b>36</b>	<b>82,9</b>	<b>723,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 300</b>	<b>45,89</b>	<b>55</b>	<b>158,29</b>	<b>1246,3</b>	

(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	956
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20,23</b>	<b>19</b>	<b>77,7</b>	<b>533,9</b>
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, 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		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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>19,03</b>	<b>15</b>	<b>106,54</b>	<b>671</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>39,26</b>	<b>34</b>	<b>184,24</b>	<b>1204,9</b>	

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		750	17,81	17	79,66	571,3	
<b>Итого за день</b>		1 250	35,44	29	153,23	1091,8	

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

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
<b>Итого за Завтрак</b>		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-Хльновски *	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	11,81	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
	<b>Итого за Обед</b>		765	42,78	41	86,44	907,7
<b>Итого за день</b>		1 265	63,59	53	168,34	1432,3	
<b>Итого за период</b>		15 045	554,16	584	1984,44	15398,9	
<b>Среднее значение за период</b>		1 253,8	46,2	48,7	165,4	1283,2	

Составил Ордин ВладислУтвердил Ордин Владисл



СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

К. Косылова О.Ю.

по ДОВЕРЕННОСТИ

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-200.01.2022Г.

Примерное двухнедельное меню (завтрак, обед) для 5-11 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	50	6,25	4	20,51	147,3	810
	Омлет запеченный или паровой	165	14,29	22	0,9	255	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	35	2,31		11,69	73,5	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,31</b>	<b>26</b>	<b>58,06</b>	<b>582,7</b>	
Обед	Салат Здоровье	100	1,22	10	7,62	128,8	992
	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 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 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>25,88</b>	<b>43</b>	<b>96,71</b>	<b>950,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>49,19</b>	<b>69</b>	<b>154,77</b>	<b>1533,1</b>	

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,63	42	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,18</b>	<b>27</b>	<b>61,25</b>	<b>651,9</b>	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	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
	Печень по-строгановски*	100	2,02	7	3,6	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>15,79</b>	<b>22</b>	<b>89,69</b>	<b>733,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 425</b>	<b>39,97</b>	<b>49</b>	<b>150,94</b>	<b>1385,3</b>	

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	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	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	13,13	14	89,47	557,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	100	1,48	8	8,65	115,9	820,03
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	121	1 016
	Гранки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		885	33,66	42	115,5	976,7	
Итого за день		1 445	46,69	56	204,97	1534,1	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы малосолевые порционно	60	0,48		1,56	8,4	836,01
	Плов из птицы	220	20,47	25	42,55	417,7	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	1,84		11,27	54,8	894
	Хлеб ржаной	35	1,96		17,29	73,5	1 148
Итого за Завтрак		550	24,81	25	87,83	614,3	
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
	Котлеты рыбные	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 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
Итого за Обед		875	27,72	34	106,79	919,7	
Итого за день		1 425	52,53	59	194,62	1534	



		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бефстроганов из свинины	100	12,62	22	5,46	282	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	63	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,46</b>	<b>33</b>	<b>95,58</b>	<b>812,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	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
	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	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 ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>37,57</b>	<b>39</b>	<b>109,12</b>	<b>860</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 425</b>	<b>62,03</b>	<b>72</b>	<b>204,7</b>	<b>1672,8</b>	

		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг творожно-манный	160	20,88	14	23,25	302,8	1 073
	Молоко сгущенное соус	35	2,49	2	19,32	103,3	902
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	807
	Хлеб ржаной	25	1,4		12,35	52,5	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	975,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>28,91</b>	<b>18</b>	<b>89,85</b>	<b>638,1</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	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 ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>27,43</b>	<b>34</b>	<b>129,7</b>	<b>912,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 415</b>	<b>56,34</b>	<b>52</b>	<b>219,55</b>	<b>1550,6</b>	

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

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	160	13,86	21	0,87	247,3	891
	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	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		550	20,08	24	54,09	512,7	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	64,4	12,01
	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		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	Итого за Обед		870	32,06	41	113,04	947,4
Итого за день		1 420	52,14	65	167,13	1460,1	

(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	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 пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Итого за Завтрак		550	26,67	32	72,12	635,1
Обед	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины	220	21,49	22	18,68	358	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Итого за Обед		815	26,99	29	58,29	644
Итого за день		1 365	53,66	61	130,41	1279,1	



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	250	7,56	11	35,65	275,4	846
	Молочная с маслом сливочным						
	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		610	12,95	21	82,52	577,5	
Обед	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	100	1,19	4	5,98	48,1	39,01
	Суп картофельный с фасолью	250	5,02	3	17,56	116,4	139,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	25,91	27	0,26	267,7	1 296
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	Итого за Обед		870	38,87	43	93,5	820,1
Итого за день		1 480	51,82	64	176,02	1397,6	

(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	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		610	20,88	20	81,68	560,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818,02
	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		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	Итого за Обед		875	21,44	19	118,1	813,2
Итого за день		1 485	42,32	39	199,78	1373,9	

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

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	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,24	12	81,58	580	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	14,01	120,6	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	5,63	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Обед</b>		870	18,31	19	83,1	645,8
<b>Итого за день</b>		1 420	37,55	31	164,68	1225,8	

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

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
	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 из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	63	1 147
	<b>Итого за Завтрак</b>		550	25,8	16	79,9	590,6
Обед	Салат Лужок из свежих огурцов с морковью, яйцом, маслом растительным	100	3,29	10	2,33	119,2	1 099
	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
	Котлеты по-Хлыновски *	100	26,45	28	11,72	406,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре гороховое с морковью	180	13,93	5	34,28	242,9	1 189
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	<b>Итого за Обед</b>		895	48,75	50	93,94	1078,1
<b>Итого за день</b>		1 445	74,55	66	173,84	1668,7	
<b>Итого за период</b>		17 105	618,79	683	2141,41	17515,1	
<b>Среднее значение за период</b>		1 425,4	51,6	56,9	178,5	1467,9	

Составил Владислав Ордин Ордин ВладиславУтвердил \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО  
Директор образовательного учреждения



Примерное двухнедельное меню рациона питания (обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное  
Неделя: 1 День: понедельник

Кузнецова А. П.  
по доверенности  
№ 01-2022 от 10.01.2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	8	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		705	26,17	39	95,65	849,2	

(лист 2)

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	853,1	
Итого за день		745	13,77	18	83,19	853,1	

(лист 3)

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		755	30,1	35	103,75	817,5	

(лист 4)

Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	895
	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		745	24,79	27	94,47	753,2	

(лист 5)

		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 запеченное	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
Итого за Обед		745	32,68	34	92,76	733,2	
Итого за день		745	32,68	34	92,76	733,2	

(лист 6)

		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		32,5	104	707,01
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		735	23,43	28	113,32	783,2	
Итого за день		735	23,43	28	113,32	783,2	

(лист 7)

		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп рыбный «Мозаика»	200	8,26	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		740	28,99	35	103,72	807	

(лист 8)

		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		705	25,33	26	55,27	566,1	



Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	740	34,45	36	82,9	723,9		

(лист 10)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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, 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		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	745	19,03	15	106,54	671		

(лист 11)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	8	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	750	17,81	17	79,66	571,3	

(лист 12)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Лукоц 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	26,57	202,4	1 169
	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	765	42,78	41	86,44	907,7	
	Итого за период	8 875	319,33	351	1097,67	8836,4	
	Среднее значение за период	739,6	26,6	29,3	91,5	736,4	

Составил  Ордин ВладиславУтвердил 