

СОГЛАСОВАНО  
 Директор образовательного  
 учреждения



УТВЕРЖДАЮ



Козырева О.Ю.

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед) все сезонное**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (б) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3,86	4	17,15	112,4	139,04
	**Гуляш из мяса свинины	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Огурцы соленые	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>25,12</b>	<b>38</b>	<b>97,79</b>	<b>725,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>705</b>	<b>25,12</b>	<b>38</b>	<b>97,79</b>	<b>725,4</b>	

(лист 2)

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (б) Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	**Ромштекс	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,06
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Напиток Каркаде	200	2,86		15,44	75,2	4,71
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>915</b>	<b>28,04</b>	<b>32</b>	<b>105,75</b>	<b>774,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>915</b>	<b>28,04</b>	<b>32</b>	<b>105,75</b>	<b>774,2</b>	

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (б) Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Котлета куриная Сливочная	90	12	10		162	1 027,16
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>25,7</b>	<b>22</b>	<b>99,49</b>	<b>693,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>695</b>	<b>25,7</b>	<b>22</b>	<b>99,49</b>	<b>693,5</b>		

(лист 4)

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (б) Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля и квашеной капусты	60	1,12	3	8,05	59,5	834,04
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	**Биточки с адыгейским сыром	90	10,81	9	8,88	145,7	1 027,12
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Напиток Каркаде	200	2,86		15,44	75,2	4,71
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>23,64</b>	<b>24</b>	<b>89,04</b>	<b>648</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>23,64</b>	<b>24</b>	<b>89,04</b>	<b>648</b>		

(лист 5)

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (6 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	4,79	62,8	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	**Биточек домашний	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>28,22</b>	<b>35</b>	<b>100,07</b>	<b>772,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>735</b>	<b>28,22</b>	<b>35</b>	<b>100,07</b>	<b>772,8</b>	

(лист 6)

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (6 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	**Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	3,8	237,9	205,07
	Огурцы соленые	15	0,12		0,26	2	1 006
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>715</b>	<b>30,28</b>	<b>26</b>	<b>114,57</b>	<b>794,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>715</b>	<b>30,28</b>	<b>26</b>	<b>114,57</b>	<b>794,4</b>	

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (6 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	4,79	62,8	5,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	2	14,04	85	1 050
	**Котлета Пожарская	90	12	10		162	1 027,23
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>21,9</b>	<b>23</b>	<b>98,93</b>	<b>739,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>765</b>	<b>21,9</b>	<b>23</b>	<b>98,93</b>	<b>739,8</b>	

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (6 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля и квашеной капусты	60	1,12	3	8,05	59,5	834,04
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>30,98</b>	<b>28</b>	<b>123,38</b>	<b>837,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>885</b>	<b>30,98</b>	<b>28</b>	<b>123,38</b>	<b>837,2</b>	

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (б Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820
	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	94,5	1 181
	**Биточек домашний	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,03
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>24,43</b>	<b>34</b>	<b>83,01</b>	<b>671,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>735</b>	<b>24,43</b>	<b>34</b>	<b>83,01</b>	<b>671,5</b>	

(лист 10)

Рацион: Березники ШУ Абонемент с супом 95р (б Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	60	1,12	3	8,05	59,5	834
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	**Котлета Деревенская	90	12	10		162	1 027,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		8,78	38,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>25,75</b>	<b>25</b>	<b>103,17</b>	<b>766,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>735</b>	<b>25,75</b>	<b>25</b>	<b>103,17</b>	<b>766,9</b>	

Итого за период	7 620	264,06	287	1015,2	7423,7	
Среднее значение за период	762	26,4	28,7	101,5	742,4	

Составил \_\_\_\_\_ Ордиг Владисла

Утвердил \_\_\_\_\_