

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного
учреждения



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"



Козырева О.Ю.

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 5-11 кл
льготной категории (1 смена) всесезонное**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	27,67	129,3	1 046
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	300	10,09	13	43,19	332,1	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		550	16,68	18	90,94	651,4	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	21,43	140,5	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	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		790	27,8	41	113,19	809	
Итого за день		1 340	44,48	59	204,13	1460,4	

(лист 2)

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	300	9,64	5	48,05	357	851
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
Итого за Завтрак		550	14,75	12	94,22	648,6	
Обед	Салат из свеклы	100	1,48	4	8,65	79,9	820

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,46	
**Ромштекс	100	16,41	
Рис припущенный	180	4,01	
Соус томатный	30	0,18	
Напиток Каркаде	200	2,86	
Хлеб пшеничный	20	2,14	
Хлеб ржаной	20	1,7	
Фрукт (яблоко)	150	0,6	
Итого за Обед	1 050	31,84	
Итого за день	1 600	46,59	

3	17,56	106,2	1 050
21	0,18	182,9	1 308,06
5	42,01	264,6	512
1	1,73	16,7	1 126
	15,44	75,2	4,71
1	10,7	54,8	897
1	11,7	51,8	1 148
1	14,7	70,5	976,03
37	122,67	902,6	
49	216,89	1551,2	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вафли*	40	2,96	4	29,24	162,8	1 140
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	310	11,15	9	55,48	376	883
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		550	17,98	17	104,8	728,8	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	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	180	7,77	6	49,16	255,3	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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		780	28,18	25	114,08	778,5	
Итого за день		1 330	46,16	42	218,88	1507,3	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	27,67	129,3	1 046
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	300	3,92	6	31,04	333,3	895
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
Итого за Завтрак		550	8	9	78,71	550,7	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	0,01	1	0,08	10	1 275
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	**Биточки с адыгейским сыром	100	12,01	10	9,87	161,9	1 027,12
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		870	25,33	26	93,17	688,3	
Итого за день		1 420	33,33	35	171,88	1239	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	300	6,3	13	39,3	360	1 111
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		550	13,92	22	85,55	753,5	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,36	7	7,98	104,6	5,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	**Биточек домашний	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		870	32,72	43	116,81	921,4	
Итого за день		1 420	46,64	65	202,36	1674,9	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	100	1,39	10	9,48	140,2	16
	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	118,1	1 181
	**Котлета куриная Сливочная	100	13,33	11		180	1 027,16
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		870	24,51	37	85,15	794,7	
Итого за день		870	24,51	37	85,15	794,7	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	27,67	129,3	1 046
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	300	3,92	6	31,04	333,3	895
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Итого за Завтрак	550	8	9	78,71	550,7	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	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	180	7,77	6	49,16	255,3	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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед	800	33,54	28	130,22	877		
Итого за день	1 350	41,54	37	208,93	1427,7		

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	300	6,3	13	39,3	360	1 111
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	550	13,92	22	85,55	753,5	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,36	7	7,98	104,6	5,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,46	3	17,56	106,2	1 050
	**Котлета Пожарская	100	13,33	11		180	1 027,23
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед	900	25,34	29	115,56	877,8		
Итого за день	1 450	39,26	51	201,11	1631,3		

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	27,67	129,3	1 046
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	300	10,78	12	64,39	406,5	848
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
Итого за Завтрак		550	14,86	15	112,06	623,9	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	0,01	1	0,08	10	1 275
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Обед		1 020	34,07	31	131,05	895,8	
Итого за день		1 570	48,93	46	243,11	1519,7	

(лист 10)

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	26,17	203,5	1 141
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	300	10,09	13	43,19	332,1	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		550	17,71	22	89,44	725,6	
Обед							
	Салат из свеклы	100	1,48	4	8,65	79,9	820
	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	118,1	1 181
	**Биточек домашний	100	16,41	21	0,18	182,9	1 308,03
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		870	28,14	41	95,99	789,2	
Итого за день		1 420	45,85	63	185,43	1514,8	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вафли*	40	2,96	4	29,24	162,8	1 140
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	310	9,96	5	49,65	368,9	851
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Итого за Завтрак	550	14,28	11	98,89	619,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	100	1,86	4	13,42	99,1	834
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	**Котлета Деревенская	100	13,33	11		180	1 027,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Итого за Обед	870	30,14	30	122,07	913	
Итого за день	1 420	44,42	41	220,96	1532,8		

Рацион: Березники ШУ Комплекс 12+ лет 137,93р Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	100	1,39	10	9,48	140,2	16
	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	118,1	1 181
	**Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Итого за Обед	870	29,45	47	100,75	896,5	
Итого за день	870	29,45	47	100,75	896,5		

Итого за период	16 060	491,16	572	2259,58	16750,3	
Среднее значение за период	1 338,3	40,9	47,7	188,3	1395,9	

Составил _____ Ордин Владисл:

Утвердил _____