

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного
учреждения



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"



Козырева О.Ю.

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл
льготной категории (1 смена) всесезонное**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г

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	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	500	15	16	83,74	596,1	
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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед	710	25,54	39	100,71	738,3		
Итого за день	1 210	40,54	55	184,45	1334,4		

(лист 2)

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,36	5	41,64	309,4	851
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
Итого за Завтрак	500	12,72	11	82,57	560,3		
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48	820

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	
**Ромштекс	90	14,77	
Рис припущенный	150	3,35	
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	920	28,46	
Итого за день	1 420	41,18	

2	14,04	85	1 050
19	0,16	164,6	1 308,06
5	35,01	220,5	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
33	108,67	787,1	
44	191,24	1347,4	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г 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	260	9,35	8	46,53	315,4	883
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		500	16,18	16	95,85	668,2	
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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		700	26,12	23	102,41	706,4	
Итого за день		1 200	42,3	39	198,26	1374,6	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г 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	250	3,26	5	25,87	277,8	895
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
Итого за Завтрак		500	7,34	8	73,54	495,2	
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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	24,06	25	91,96	660,9	
Итого за день		1 240	31,4	33	165,5	1156,1	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	5,46	11	34,06	312	1 111
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	500	12,33	19	75,07	664,8	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	4,79	62,8	5,01
	Ши 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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед	740	28,64	36	102,99	785,7		
Итого за день	1 240	40,97	55	178,06	1450,5		

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г 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	250	3,26	5	25,87	277,8	895
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Итого за Завтрак	500	7,34	8	73,54	495,2	
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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед	720	30,7	27	117,49	807,3		
Итого за день	1 220	38,04	35	191,03	1302,5		

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	260	5,46	11	34,06	312	1 111
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		500	12,33	19	75,07	664,8	
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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		770	22,32	24	101,85	752,7	
Итого за день		1 270	34,65	43	176,92	1417,5	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г

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	250	8,98	10	53,66	338,7	848
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
Итого за Завтрак		500	13,06	13	101,33	556,1	
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	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		890	31,4	29	126,3	850,1	
Итого за день		1 390	44,46	42	227,63	1406,2	

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г 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	250	8,41	11	35,99	276,8	850
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Завтрак		500	16,03	20	82,24	670,3	
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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	24,85	35	85,93	684,4	
Итого за день		1 240	40,88	55	168,17	1354,7	

(лист 10)

Рацион: Березники ШУ Комплекс 7-11 лет 126,26г Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Вафли*	44	3,26	4	32,16	179,1	1 140
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,36	5	41,64	309,4	851
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
Итого за Завтрак		504	12,98	11	93,8	576,6	
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	20	1,7	1	11,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	26,17	26	106,09	779,8	
Итого за день		1 244	39,15	37	199,89	1356,4	

Итого за период	12 674	393,57	438	1881,15	13500,3	
Среднее значение за период	1 267,4	39,4	43,8	188,1	1350	

Составил _____ Ордин Владисла

Утвердил _____