



Ю.С. Трушкова

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Ю.С. Трушкова

Козырева О.Ю

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед) для 5-11 кл

Неделя: 1

День: понедельник

Пр. п. п. п. п.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
Итого за Обед		805	25,88	43	96,71	950,4	
Итого за день		305	25,88	43	96,71	950,4	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Пр. п. п. п. п.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
Итого за Обед		875	15,79	22	89,69	733,4	
Итого за день		875	15,79	22	89,69	733,4	

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	100	1,48	8	8,65	115,9	820,03
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	121	1 016
	Хлеб из пшеничного млеба	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	0	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	33,56	42	115,5	976,7
Итого за день		885	33,56	42	115,5	976,7	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141	817
	Паштетик ленинградский со сметаной*	250	2,64	0	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		875	27,72	34	106,79	919,7	

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	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
	Боро куриное запеченное	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
Итого за Обед		875	37,57	39	109,12	860	
Итого за день		875	37,57	39	109,12	860	

(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	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
	Тертель 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
	Итого за Обед		865	27,43	34	129,7	912,5
Итого за день		865	27,43	34	129,7	912,5	

(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	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 свежих сухофруктов	200	0,40		22,5	90,2	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	1070	37,96	41	113,04	947,4	
Итого за день	1070	37,96	41	113,04	947,4		

(лист 8)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционные	100	1,09		3,76	23,8	835
	Суп из капусты, картофеля и сметаной	250	1,33	6	10,37	100,9	1 021
	Мясной отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Компот из сухофруктов из смородины	200	2,49	22	10,68	300	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	1015	26,99	29	58,29	644	
Итого за день	1015	26,99	29	58,29	644		

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	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
	Мака перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Молиток ападе-синовий*	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный 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		870	38,87	43	93,5	820,1	

(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	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		875	21,44	19	118,1	813,2	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Тортиллы из теста (паровые) с соусом томатным	100	8	6	5,63	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Смесь из ягод	100			18,96	79,8	3 17,02
	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
	Итого за Обед		870	18,31	19	83,1	645,8
Итого за день		870	18,31	19	83,1	645,8	

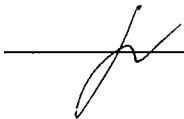
(лист 12)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат "Бужок" из свежих огурцов с морковью, яйцом, маслом растительным	100	3,29	10	2,33	119,2	1 099
	Минусы вареный и мороженой капусты с картофелем со сметаной*	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Мясной отбивной (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты по-Хмельновски	100	26,45	26	11,72	406,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Салат 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
	Итого за Обед		895	48,75	50	93,94	1078,1
Итого за день		895	48,75	50	93,94	1078,1	
Итого за период		10 375	354,37	415	1207,48	10301,3	
Среднее значение за период		864,6	29,5	34,6	100,6	858,4	

Составил



Ордин ВВ