



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор образовательного учреждения

**УТВЕРЖДАЮ:**

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	10,01	11	34,85	226,2	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,42	17	81,87	519,6	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		775	26,61	42	106,52	819,6	
<b>Итого за день</b>		1 275	46,03	59	188,39	1339,2	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,92	11	32,75	300	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		520	14,95	16	79,44	563,1	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162	1 027,16
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		785	24,67	25	96,75	798	
<b>Итого за день</b>		1 305	39,62	41	176,19	1361,1	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	230	6,23	7	38,91	225,4	174
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		540	12,84	12	91,31	517,3
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,57	13	50,47	305,1	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		785	35,87	41	121,56	858,8
<b>Итого за день</b>		1 325	48,71	53	212,87	1376,1	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		570	11,68	12	78,85	498,7
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Деревенская @	90	12	10		162	1 027,13
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		770	28,82	24	99,45	763,8
<b>Итого за день</b>		1 340	40,5	36	178,3	1262,5	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Макаронные изделия запеченные с сыром	240	21,25	24	41,12	349,2	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,27</b>	<b>27</b>	<b>92,99</b>	<b>627</b>
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>20,92</b>	<b>29</b>	<b>124,83</b>	<b>792,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>48,19</b>	<b>56</b>	<b>217,82</b>	<b>1419,4</b>	

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	65	4,55	4	9,91	97,9	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	220	7,91	7	39,37	266,9	883
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>16,42</b>	<b>13</b>	<b>88,96</b>	<b>549,1</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,36</b>	<b>34</b>	<b>89,29</b>	<b>756,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>44,78</b>	<b>47</b>	<b>178,25</b>	<b>1305,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный@	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220	5,96	6	37,22	215,6	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	15,38	12	79,98	489,4
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		775	32,8	18	91,24	759,7
<b>Итого за день</b>		1 275	48,18	30	171,22	1249,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с яблоком @	65	7,15	7	12,94	146,9	1 066,02
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	220	4,92	5	38,58	218,2	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		525	14,23	13	81,5	499,2
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	19,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Щицель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		765	18,8	20	122,65	725,9
<b>Итого за день</b>		1 290	33,03	33	204,15	1225,1	

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	10,47	12	36,44	236,5	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,48</b>	<b>16</b>	<b>84,17</b>	<b>474,9</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный @	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>27,61</b>	<b>39</b>	<b>90,65</b>	<b>766,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>43,09</b>	<b>55</b>	<b>174,82</b>	<b>1241,2</b>	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Омлет с картофелем 100	200	20,48	25	28,91	425,4	892,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>26,5</b>	<b>28</b>	<b>80,78</b>	<b>703,2</b>	
Обед	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	139,09
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины @	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>30,01</b>	<b>41</b>	<b>116,11</b>	<b>873,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>56,51</b>	<b>69</b>	<b>196,89</b>	<b>1576,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	951
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>12,21</b>	<b>9</b>	<b>69,51</b>	<b>439,3</b>	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>36,22</b>	<b>43</b>	<b>101,09</b>	<b>811,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 315</b>	<b>48,43</b>	<b>52</b>	<b>170,6</b>	<b>1250,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)110	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,88</b>	<b>20</b>	<b>110,57</b>	<b>745,3</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0,51	2	2,6	28,2	77
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>20,29</b>	<b>34</b>	<b>94,01</b>	<b>818,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>37,17</b>	<b>54</b>	<b>204,58</b>	<b>1563,8</b>	

Итого за период	15 500	534,24	585	2274,08	16170,3	
Среднее значение за период	1 291,7	44,5	48,8	189,5	1347,5	

Составил \_\_\_\_\_ Добрынина Е.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279292

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026