

Зав. Заведующий ТДВ

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	2,6	2		32,9	97
	Батон	20	1,6	1	10,94	56,6	693
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		510	20,85	24	49,77	510,4	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	30	0,44	3	2,6	34,8	820
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		715	27,19	31	102,46	755,8	
Итого за день		1 225	48,04	55	152,23	1266,2	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		520	31,65	28	65,08	657,2	
Обед							
	Овощной микс	60	0,73	5	4,82	62,9	1 442
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	90	14,79	8	3,49	149,8	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	29,19	27	88,72	737,5	
Итого за день		1 275	60,84	55	153,8	1394,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	150	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	24,65	15	70,86	531,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	24,21	29	119,48	813,8	
Итого за день		1 235	48,86	44	190,34	1345,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета из мяса кур	90	18,92	19	14,53	261,4	1 150
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	34,58	31	92,14	749,3	
Обед							
	Маринад овощной	60	1,11	6	6,83	84,6	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	27,31	29	102,91	813,9	
Итого за день		1 255	61,89	60	195,05	1563,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бефстроганов*	90	11,36	20	4,91	253,8	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	993
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		500	21,78	31	87,62	732,5	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	12,2	16		191,3	1 168
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	26,09	28	97,58	753,2	
Итого за день		1 255	47,87	59	185,2	1485,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3	1 259,01
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Батон	20	1,6	1	10,94	56,6	693
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	150	6,36	6	32,95	229,5	302
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		510	11,91	15	81,31	530,1	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	30	0,44	3	2,6	34,8	820
	Кукуруза отварная с маслом растительным	30	3,4	3	19,8	9,4	604
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		765	35,58	38	129,4	852,9	
Итого за день		1 275	47,49	53	210,71	1383	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	90	13,65	5	2,3	107,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	25,19	20	70,2	556,6	
Обед							
	Овощной микс	60	0,73	5	4,82	62,9	1 442
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		715	28,43	33	69,49	687,2	
Итого за день		1 215	53,62	53	139,69	1243,8	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	2,6	2		32,9	97
	Батон	20	1,6	1	10,94	56,6	693
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	19,35	24	45,21	480	
Обед							
	Икра кабачковая пром. производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Суп рыбный «Мозаика»	200	6,26	4	26,73	170,8	52
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	3,16	202,6	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	33,79	37	113,04	898,7	
Итого за день		1 250	53,14	61	158,25	1378,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	180	518
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
Итого за Завтрак		500	19,62	21	63,99	517,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	21,76	17	116,77	751,2	
Итого за день		1 255	41,38	38	180,76	1268,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 1-4кл Комплекс руб

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5	0,09	47,3	1 259,01
	Батон	30	2,4	1	16,41	84,9	693
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Шарлотка творожная с яблоками	150	21,18	14	20,86	303	945
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	31,3	26	72,92	666,6	
Обед							
	Маринад овощной	60	1,11	6	6,83	84,6	817
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	21,62	39	96,48	928	
Итого за день		1 255	52,92	65	169,4	1594,6	
Итого за период		12 495	516,05	543	1735,43	13924,3	
Среднее значение за период		1 249,5	51,6	54,3	173,5	1392,4	

Составил

Ордин Владислав

Утвердил