

Зав. Завражников Т.В.



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл 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	200	17,32	26	1,09	309,1	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		560	25,18	30	50,05	587,7	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	50	0,74	4	4,33	58	820
	Огурцы соленые	50	0,4		0,85	6,5	1 006
	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 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		805	28,01	32	107,42	800,5	
Итого за день		1 365	53,19	62	157,47	1388,2	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл 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	100	20,35	14	2,33	217,9	1 027
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	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	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		570	35,34	30	74,56	742,4	
Обед							
	Овощной микс	100	1,22	8	8,03	104,9	1 442
	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
	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	166,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	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		885	32,94	34	100,55	860,9	
Итого за день		1 455	68,28	64	175,11	1603,3	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	200	26,1	17	29,06	378,4	1 073
	Молоко сгущеное	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,27	2	17,42	109,6	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		570	32,96	21	88	683,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,59	7	9,46	106,3	1 029
	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
	Тефтели 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 ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		865	28,26	36	135,47	949,6	
Итого за день		1 435	61,22	57	223,47	1633	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл 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	100	21,02	22	16,14	290,5	1 150
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	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		540	37,86	35	100,95	820,9	
Обед	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	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.	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		885	30,94	36	117,39	957,4	
Итого за день		1 425	68,8	71	218,34	1778,3	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов*	100	12,62	22	5,46	282	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		550	25,03	34	98,31	827,5	
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
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	13,56	18		212,6	1 168
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	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		885	29,54	32	113,79	868,2	
Итого за день		1 435	54,57	66	212,1	1695,7	

(лист 6)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс руб Неделя: 2

День: понедельник

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	200	8,47	8	43,93	306	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		560	14,02	17	92,29	606,6	
Обед	Кукуруза отварная с маслом растительным	50	5,67	4	33	15,7	604
	Салат из отварной свеклы	50	0,74	4	4,33	58	820
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	121	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	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		895	41,71	44	154,78	972,2	
Итого за день		1 455	55,73	61	247,07	1578,8	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл 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)	100	15,17	5	2,56	119,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,32	8	40,27	251,8	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		550	27,6	22	77,86	619,7	
Обед							
	Овощной микс	100	1,22	8	8,03	104,9	1 442
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	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		855	34,3	43	79,83	833,7	
Итого за день		1 405	61,9	65	157,69	1453,4	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл 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	200	17,32	26	1,09	309,1	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		550	23,68	30	45,49	557,3	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	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		880	39,2	44	136,84	1061,9	
Итого за день		1 430	62,88	74	182,33	1619,2	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс руб Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	216	518
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	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		560	23,28	25	78	622,8	
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		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		885	24,66	21	133,69	870,4	
Итого за день		1 445	47,94	46	211,69	1493,2	

(лист 10)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс руб Неделя: 2

День: пятница

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	200	28,25	19	27,82	404	945
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	38,37	31	78,88	763,7	
Обед							
	Маринад овощной	100	1,86	10	11,38	141	817
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	100	9,68	22	13,14	374,9	1 283,01
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	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		885	24,53	47	109,18	1077,9	
Итого за день		1 435	62,9	78	188,06	1841,6	
Итого за период		14 285	597,41	644	1973,33	16084,7	
Среднее значение за период		1 428,5	59,7	64,4	197,3	1608,5	

Составил

Ордин Владислав

Утвердил