

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 МБОУ "Федоровской СОШ № 2 с
 углубленным изучением отдельных предметов"
 С.В. Капитонов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Азбука питания»
 Д.В. Потибенко



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
 (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	7,79	7	55,95	254,3	235
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1	10
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
Итого за Завтрак		550	25,83	22	130,29	762,3	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	100	1,43	9	22	171	1 023
	Рассольник ленинградский со	250	2,28	5	16,93	126	1 030
	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5	437
	Макаронные изделия отварные с	180	0,04	5	0,07	44,7	335
	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1	932
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	35	2,14		13,97	69	1 148
Итого за Обед		925	27,26	29	102,85	787,3	
Итого за день		1475	53,09	51	233,14	1549,6	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Омлет запеченный или паровой	180	17,24	26	1,08	307,7	891
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,5	11	2,62	115,8	483
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1	10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак		570	32,25	52	57,83	828	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	836
	Борщ с капустой и картофелем со	250	2	4	13,52	99,6	110
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	12,05	17	8,07	247,8	1 035
	Рагу из овощей	180	3,11	8	13,48	153,9	539
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	50	3,05	1	19,95	98,5	1 148
	Итого за Обед		940	27,59	34	98,23	836,2
Итого за день		1510	59,84	86	156,06	1664,2	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с	250	10,98	16	51,38	395,8	871
	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,64	5	31,78	175,8	815
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Итого за Завтрак		580	23,4	26	132,42	865,4
Обед	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,41	5	21,54	157,8	139
	Плов с говядиной	300	29,31	43	60,94	748,7	444
	Компот из ягод*	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
Итого за Обед		940	41,91	49	144,25	1195,6	
Итого за день		1520	65,31	75	276,67	2061	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка (сырники) из творога с	180	20,39	14	20,37	288,7	769
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак		590	27,77	15	91,32	617	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	836
	Суп "Здоровье"	250	10,23	14	12,83	215,5	
	Фрикасе из курицы со сметанным	100	13,87	18	4,74	191,2	1 296
	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток клюквенный	200	0,13		24,88	102,8	700
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	50	3,05	1	19,95	98,5	1 148
Итого за Обед		930	36,49	40	135,83	994	
Итого за день		1520	64,26	55	227,15	1611	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка картофельная с мясом *	150	11,84	14	25,11	274	1 331
	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,64	5	31,78	175,8	815
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,63	2	2,14	27,3	905
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак		500	20,93	23	98,1	680,2	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		3,8	24	835
	Уха с крупой перловой	250	10,01	1	13,89	71,4	181
	Колбаски витаминные *	100	20,23	23	9,02	275	1 028
	Капуста тушеная*	90	2,2	2	8,87	62,9	999
	Пюре картофельное*	90	1,51	2	14,74	83,7	324
	Кисель вишнёвый	200	2,54		22,04	100,8	559
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
Итого за Обед		920	43,98	29	112,47	814,1	
Итого за день		1420	64,91	52	210,57	1494,3	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с картофелем	180	12,24	25	14,12	328,4	892
	Сыр (порциями)	20	5,96	2			97
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Яблоки	130	0,52	1	12,74	61,1	976
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак		620	25,35	29	82,97	649,5	
Обед	Салат из свеклы	100	1,48	8	8,65	115,9	820
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124
	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,31	8	48,07	314,9	998
	Напиток клюквенный	200	0,13		24,88	102,8	700
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	50	3,05	1	19,95	98,5	1 148
Итого за Обед		940	36,42	33	145,07	1042,7	
Итого за день		1560	61,77	62	228,04	1692,2	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая	200	5,53	11	33,53	251,1	846
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,69	15	27,31	246	816
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
Итого за Завтрак		570	23,48	37	119,2	896,9	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Свекольник со сметаной*	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	96,1	1 070
	Пюре картофельное*	180	3,02	4	29,48	167,4	324
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,06		21,43	87,4	479
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148	
Итого за Обед		930	25,99	24	126,65	838,1	
Итого за день		1500	49,47	61	245,85	1735	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	23,76	15	26,46	344,6	1 073
	Соус ягодный	30	0,02		3,81	15,6	984
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
Итого за Завтрак		560	31,8	17	85,66	644,5	
Обед	Салат из белокочанной капусты с	100	1,59	7	9,46	106,3	1 029
	Солянка из птицы со сметаной	250	1,5	5	8,82	86	1 020
	Котлеты Детские мясные	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054
	Пюре гороховое с морковью	180	25,1	13	55,8	452,6	1 189
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Обед		910	49,75	39	155,08	1183	
Итого за день		1470	81,55	56	240,74	1827,5	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью и	200	1,81	2	12,37	78,7	160
	Круассан ®	75	4,17	8	47,42	276,8	1 144,01
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
	Итого за Завтрак		575	17,25	15	121,79	699,4
Обед	Салат из свежих помидоров с	100	0,99	20	3,42	201,4	809
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,25	5	14,93	117,9	1 175
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Суфле из рыбы*	100	11,67	7	0,1	113,4	1 069
	Пюре картофельное с морковью*	180	2,9	5	25,22	156,6	996
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Обед		930	26,89	41	110,35	929,8	
Итого за день		1505	44,14	56	232,14	1629,2	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка картофельная,	180	5,68	7	12,05	131,5	1 088
	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9	810
	Соус сметанный	50	0,6	4	2,21	40,8	600
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак		540	12,17	21	53,43	446,3	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп картофельный с рыбой*	250	2,35	3	18,12	108,8	90,01
	Бедро куриное запеченное	100	0,25	17	2,09	159,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,01
	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1	932
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
Итого за Обед		910	16	32	119,67	838	
Итого за день		1450	28,17	53	173,1	1284,3	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше
(завтрак, обед)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Бутерброд с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9	808
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак		570	11,27	15	104,06	595,5	
Обед							
	Суп из сборных овощей с зеленым	250	1,59	3	8,28	69,1	1 098
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Плов из птицы*	300	59,8	65	52,26	1028,8	1 036
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	769
Итого за Обед		910	75,1	79	167,11	1680	
Итого за день		1480	86,37	94	271,17	2275,5	
Итого за период		17890	726,09	756	2741,6	20552,9	
Среднее значение за период		1490,8	60,5	63	228,5	1712,7	

Составил  Спирина Л. В.Утвердил  Адриенко А.Н.