

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Комбинат общественного питания"
Косырева О.Ю.
Приложение №1 Сан.Пон. 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) все сезонное

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растительным	200	2,5	4,9	23,1	144	891
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	525	4,61	4,9	56,41	303,4	
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	10,57	77,3	992
	Суп картофельный	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Плов из птицы	200	18,61	22	43,64	379,8	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед	710	24,17	31	108,68	720,8		
Итого за день	1 235	28,78	35,90	165,09	1 024,20		

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 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	4,09	196,1	1 027
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		490	24,46	23	63,75	561,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Печень (безмолочное меню)	90	1,82	6	11,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	12,64	17	89,72	633,3	
Итого за день		1 240	37,10	40,00	153,47	1 194,50	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		590	13,61	12	100,32	605	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,97	47,1	818
	Рассольник ленинградский	200	2,11	5	18,01	118,9	1 030
	Биточки из курицы	90	15,06	17	17,9	238,3	255
	Рагу из овощей	150	3,21	7	42,22	187,3	959
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		740	24,37	32	123,93	784,5	
Итого за день		1 330	37,98	44,00	224,25	1 389,50	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы малосольные порционно	50	0,4		1,3	7	836,01
	Плов из птицы	200	18,61	22	43,64	379,8	1 075
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		500	22,04	22	76,5	538,4	
Обед							
	Суп из разных овощей (безмолочное меню)	200	5,06	9	18,41	176,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Котлеты рыбные	90	13,81	9	13,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	170	3,43	6	29,53	204	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		725	27,33	24	113,44	805,6	
Итого за день		1 225	49,37	46,00	189,94	1 344,00	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с маслом растительным	200	4,5	6,4	26,8	178,4	1 073
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Завтрак		540	7,33	6,4	64,88	358,6
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	9,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	6,91	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,92	5	38,48	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед		750	30,61	31	112,05	721,7
Итого за день		1 290	38	37	177	1 080	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	510	17,93	11	68,64	500,1	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3	1,11	35,9	1 249
	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,1	12,2	90,2	1 152
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	11,02	220,9	1 062
	Картофель отварной	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед	710	15,35	30,1	80,4	677,6		
Итого за день	1 220	33	41	149	1 178		

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным	200	4,6	4,7	30,2	179,2	891
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	525	6,71	4,7	63,51	338,6	
Обед	Суп Крестьянский с крупой	200	1,8	4,1	12,2	90,2	1 058
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	11,16	202,6	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	170	6,71	6	44,76	240,3	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед	710	27,25	30,1	111,02	721		
Итого за день	1 235	33,96	34,80	174,53	1 059,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаски витаминные	90	17,83	20	5,93	227,2	1 028
	Рис припущенный	150	3,71	5	41,9	212	512
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		505	26,19	29	100,91	714,4	
Обед	Рассольник домашний	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	4,09	196,1	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	29,53	24	82,03	663,1	
Итого за день		1 215	55,72	53,00	182,94	1 377,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с сахаром	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак		565	14,4	19	83,3	601,8
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Борщ с капустой, картофелем	200	1,47	5	10,29	80,8	1 021
	Мясо кур отварное	90	18,1	15,2	0,3	210,5	1 296
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Напиток апельсиновый	200	0,2		27,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед		720	28,25	29,2	85,82	707,8
Итого за день		1 285	42,65	48,20	169,12	1 309,60	

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
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	170	6,71	6	44,76	240,3	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Завтрак		510	21,87	19	82,13	549,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Рыба, запеченная	90	12,42	5	2,06	96,6	265
	Рис припущенный	150	3,71	5	41,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	23,88	18	111,25	647,5	
Итого за день		1 260	45,75	37,00	193,38	1 197,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая безмолочная с маслом растительным	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	Какао без молока	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		500	14,84	13	56,93	422,7	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	11,38	73,7	1 048
	Котлеты по-Хлыновски	90	23,81	25	22,5	365,5	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		7,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	34,75	36	88,75	761,9	
Итого за день		1 210	49,59	49,00	145,68	1 184,60	
Итого за период		15 025	482,24	496,40	2 097,87	14 413,40	
Среднее значение за период		1 252,08	40,19	41,37	174,82	1 201,12	

Составил 

Утвердил _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая безмолочная с маслом растительным	230	3,62	5	44,73	238,3	874
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		520	11,67	10	76,38	452,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	19,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	7,63	110,2	829
	Картофель тушеный	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		760	18,45	20	97,12	622,2	
Итого за день		1 280	30,12	30,00	173,50	1 074,90	