

СОГЛАСОВАНО



Директор образовательного учреждения
МБОУ № 12
Исаева В.И.



УТВЕРЖДАЮ

Комбинат общественного питания"

Директор
Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл льготной категории (2 смена) всесезонное .

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР : Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,59	4	1,84	48,7	30
	Макароны запеченные с сыром*	200	7,66	13	46,26	333,6	334
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Сок натуральный 0,2	200	0,6		32,6	104	707,01
Итого за Завтрак			12,61	18	134,68	730,6	
Итого за день			12,61	18	134,68	730,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР: Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с маслом растительным	50	0,74	4	4,33	58	820,02
	Омлет запеченный или паровой	120	11,49	17	0,72	205,1	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Сок натуральный 0,2	200	0,6		32,6	104	707,01
	Печенье детское	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Завтрак			18,3	24	94,45	643,1	
Итого за день			18,3	24	94,45	643,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР : Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат Осенний из капусты с помидорами, перцем, маслом растительным*	50	0,67	3	2,45	37,2	16,03
	Тефтели мясные(оленина, говядина) с гречневой крупой	100	1,66	6	7,62	90,1	1 195,01
	Рагу из овощей	150	2,6	7	11,24	128,3	539
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Завтрак			10,08	17	76,67	509,9	
Итого за день			10,08	17	76,67	509,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР : Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Винегрет овощной*	60	0,94	5	5,46	69,7	1 112
	Плов из мяса птицы*	200	21,05	23	47,2	410,4	1 036
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Бананы *	200	3	1	42	192	974
Итого за Завтрак			28,15	29	128,95	826	
Итого за день			28,15	29	128,95	826	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Сок натуральный 0,2	200	0,6		32,6	104	707,01
Итого за Завтрак			28,08	27	117,97	756,8	
Итого за день			28,08	27	117,97	756,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР : Неделя: 1

День: суббота

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,78		7,43	34,1	1 443
	Бигус с мясом	200	13	10	37	435	1 191
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
Итого за Завтрак			18,92	11	98,18	717	
Итого за день			18,92	11	98,18	717	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР : Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат Осенний из капусты с помидорами, перцем, маслом растительным*	40	0,53	2	1,96	29,7	16,03
	Колбаски витаминные *	100	20,23	23	9,02	275	1 028
	Рис припущенный с куркумой*	150	3,8	8	39,61	244,8	194
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Апельсины	150	1,35		12,15		980
Итого за Завтрак			33,86	38	100,03	784,2	
Итого за день			33,86	38	100,03	784,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,35	3	1,1	29,2	30
	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100	13,44	18	1,95	178	1 296
	Картофель запеченный	150	3,03	4	29,6	168,6	1 317
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34		17,78	84	1 147
	Сок натуральный 0,2	200	0,6		32,6	104	707,01
Итого за Завтрак			19,82	25	98,19	623,7	
Итого за день			19,82	25	98,19	623,7	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР: Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	120	19,01	12	21,17	275,7	1 073
	Молоко сгущеное соус	40	2,84	2	22,08	118	902
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104	707
Итого за Завтрак			30,3	19	126,93	786,3	
Итого за день			30,3	19	126,93	786,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР : Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощной микс	30	0,37	2	2,41	31,5	1 442
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями*	150	2,56	8	15,59	143,4	1 055
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак			12,41	17	101,46	623,4	
Итого за день			12,41	17	101,46	623,4	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР: Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Винегрет овощной с зеленым горошком*	60	1,01	6	5,57	81,2	1 128
	Котлеты рыбные "Лада"	100	13,11	5	6,07	121,9	830
	Пюре картофельное*	150	3,39	5	20,26	138,2	324
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Бананы *	200	3	1	42	192	974
Итого за Завтрак			23,31	17	106,51	679,6	
Итого за день			23,31	17	106,51	679,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) НУР : Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра овощная морковная	30	0,37	2	2,41	31,5	814
	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4	1 076
	Рис припущенный*	150	3,71	5	38,9	212	512
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Сок натуральный 0,2	200	0,6		32,6	104	707,01
Итого за Завтрак			24,5	18	118,53	702,3	
Итого за день			24,5	18	118,53	702,3	

Итого за период		260,34	260	1302,55	8382,9	
Среднее значение за период		21,7	21,7	108,5	698,6	

Составил _____ Шерстобитов М.Л.

Утвердил _____