

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 5-11 кл  
льготной категории всесезонное**

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	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1	10
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			14,46	16	114,94	667,5
Обед	Салат из отварной свеклы	100	1,48	8	8,65	115,9	820
	Рассольник ленинградский со сметаной*	250	2,28	5	16,93	126	1 030
	Биточки рыбные с овощами запеченные с соусом сметанным	100	13,49	7	11,61	161,3	1 360
	Пюре картофельное*	180	4,07	5	24,31	165,8	324
	Компот из ягод*	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
<b>Итого за Обед</b>			24,91	25	103,93	758,7	
<b>Итого за день</b>			39,37	41	218,87	1426,2	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше ( завтрак,обед) Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,22	10	9,59	134,8	834
	Омлет запеченый или паровой с сыром	120	15,59	19	2,1	215,1	958
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,03</b>	<b>29</b>	<b>46,17</b>	<b>503,8</b>
Обед	Икра из свеклы с морковью	60	0,1	1	0,65	10,5	1 447
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250	1,9	5	9,23	92,2	124
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	100	12,05	17	8,07	247,8	1 035
	Гарнир Солнечный перловый с овощами	180	5,42	8	37,86	242,1	1 000,01
	Напиток клюквенный и дикорастущих ягод	200	0,13		24,88	102,8	700
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	<b>Итого за Обед</b>			<b>23,8</b>	<b>31</b>	<b>107,15</b>	<b>825</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,83</b>	<b>60</b>	<b>153,32</b>	<b>1328,8</b>	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше ( завтрак,обе) Неделя: 1

День: среда

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
	Тефтели мясные(оленина, говядина) с гречневой крупой	100	1,66	6	7,62	90,1	1 195,01
	Гарнир овощной сборный	150	3,09	3	18,44	116,5	1 292
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10,68</b>	<b>10</b>	<b>88,85</b>	<b>495</b>
Обед	Салат "Дальневосточный" из морской капусты *	100	0,76	16	3,59	158,9	14 522
	Суп-лапша домашняя из птицы отварной	250	7,48	9	12,07	148,2	121
	Рулет из мясного фарша с яйцом или омлетом(паровой) с маслом	100	12,31	13	6,05	188,2	460
	Капуста белокачанная с соусом сметанным с томатом	180	3,03	4	7,88	78,5	212,02
	Кисель витаминизированный	200	0,03		1,82	37,4	1 318
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,6</b>	<b>42</b>	<b>62,7</b>	<b>764,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,28</b>	<b>52</b>	<b>151,55</b>	<b>1259,3</b>	

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

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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>25,15</b>	<b>28</b>	<b>86,95</b>	<b>634</b>	
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,41	5	21,54	157,8	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,39		15,5	74	943
	Рыба (филе), запеченная под соусом сметанным	100	19,52	11	4,12	259,5	7 062
	Картофель отварной	180	3,64	5	35,52	202,3	518
	Компот из ягод*	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,66	1	23,94	118,2	1 186
<b>Итого за Обед</b>		<b>35,1</b>	<b>22</b>	<b>121,6</b>	<b>899,4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>60,25</b>	<b>50</b>	<b>208,55</b>	<b>1533,4</b>		

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		
<b>Завтрак</b>							
	Овощной микс	60	0,73	5	4,82	62,9	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
<b>Итого за Завтрак</b>			27,6	28	86,17	663,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,67	2	11,03	71,7	153
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,39		15,5	74	943
	Жаркое по-домашнему из говядины	250	24,42	25	21,23	406,8	893
	Напиток из кураги и изюма*	200	0,6		25,32	104,9	704,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>			35,82	32	114,31	904,8	
<b>Итого за день</b>			63,42	60	200,48	1568,1	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше ( завтрак,обед) Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,56		14,85	68,2	1 443
	Бигус с мясом	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>23,78</b>	<b>19</b>	<b>64,25</b>	<b>520</b>	
Обед	Маринад овощной	100	1,96	10	12	148,7	817
	Суп с клецками	250	0,29	2	1,54	25,3	155,01
	Сердце по-строгановски*	100	14,92	15	5,79	116,4	1 075
	Рис припущенный*	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1	932
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>26,03</b>	<b>33</b>	<b>109,49</b>	<b>743,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,81</b>	<b>52</b>	<b>173,74</b>	<b>1263,6</b>		

Рацион: Меню для детей 12 л и старше ( завтрак,обед) Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1	10
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) молочная с маслом сливочным	250	10,98	16	51,38	395,8	871
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>25,7</b>	<b>31</b>	<b>101,01</b>	<b>794,6</b>	
Обед	Салат Степной из разных овощей	100	1,6	100	8,93	943,9	834,01
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,27	3	6,62	55,3	1 098
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное тушеное в томатном соусе*	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229
	Пюре картофельное с морковью*	180	2,9	5	25,22	156,6	996
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>31,52</b>	<b>135</b>	<b>96,69</b>	<b>1731</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,22</b>	<b>166</b>	<b>197,7</b>	<b>2525,6</b>		

Рацион: Меню для детей 12 л и старше ( завтрак,обед) Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,59	4	1,84	48,7	30
	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100	13,44	18	1,95	178	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34		17,78	84	1 147
<b>Итого за Завтрак</b>			23,53	28	79,89	625,1	
<b>Обед</b>							
	Салат из морской капусты с припущенной морковью и маслом растительным	100	0,59	5	3,24	60,3	102
	Суп-пюре из гороха*	250	6,99	3	19,81	131,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,59		23,25	111	943
	Азу из говядины с картофелем*	250	15,92	20	26,82	358,3	637
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>			31,49	28	125,31	895,5	
<b>Итого за день</b>			55,02	56	205,2	1520,6	



Рацион: Меню для детей 12 л и старше ( завтрак,обед) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	23,76	15	26,46	344,6	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>33,85</b>	<b>21</b>	<b>84,92</b>	<b>680,7</b>	
Обед	Салат из моркови с зел.горошком	100	4,16	24	3,9	247,8	11
	Суп картофельный с рыбой	200	3,72	2	15,91	101,7	1 017,01
	Тефтели мясные паровые с соусом	100	17,34	17	9,86	266,2	1 434
	Пюре гороховое с морковью	180	25,1	13	55,8	452,6	1 189
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,46		32,48	135,6	1 401
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>54,98</b>	<b>56</b>	<b>144,41</b>	<b>1333,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>88,83</b>	<b>77</b>	<b>229,33</b>	<b>2014,2</b>		

Рацион: Меню для детей 12 л и старше ( завтрак,обед) Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы и отрубями*	100	1,71	5	10,4	95,6	1 055
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,34</b>	<b>16</b>	<b>89,07</b>	<b>566,9</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Борщ со сметаной*	250	2,32	6	15,01	122,1	1 026
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное тушеное в томатном соусе*	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229
	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>			<b>36,3</b>	<b>44</b>	<b>133,05</b>	<b>1081,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,64</b>	<b>60</b>	<b>222,12</b>	<b>1648,7</b>	

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	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*	180	4,07	5	24,31	165,8	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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,99	16	68,56	515,2	
Обед	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Котлеты мясо-картофельные (картофель отварной) с соусом сметанным	100	2,62	6	10,02	109,2	1 028,02
	Рагу из овощей*	180	3,85	8	25,47	188,7	959
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,66	1	23,94	118,2	1 186
	<b>Итого за Обед</b>			15,27	25	97,38	679,2
<b>Итого за день</b>			36,26	41	165,94	1194,4	

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	Икра овощная морковная	50	0,61	4	4,02	52,4	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,14</b>	<b>20</b>	<b>87,54</b>	<b>619,2</b>	
Обед	Салат из свеклы	100	7,61	20	9,48	137,8	5,01
	Суп-пюре из тыквы	250	3,41	6	15,15	125,4	169
	Шницель из мяса	100	1185,91	153	7250,46	353	1 131
	Капуста тушеная*	180	4,07	8	18,27	154,5	999
	Кисель витаминизированный	200	0,03		1,82	37,4	1 318
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,66	1	23,94	118,2	1 186
<b>Итого за Обед</b>			<b>1204,69</b>	<b>188</b>	<b>7319,12</b>	<b>926,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1228,83</b>	<b>208</b>	<b>7406,66</b>	<b>1545,5</b>	

Итого за период		1810,76	923	9533,46	18828,4	
Среднее значение за период		150,9	76,9	794,5	1569	

Составил \_\_\_\_\_ Шерстобитов М.Л.

Утвердил \_\_\_\_\_