

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период СВО, маломышье, многодетные с

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше

Рацион: Меню с 12 лет и старше										
Неделя: 1										
День: понедельник										
(лист 2)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181			
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382			
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15			
	Итого за Завтрак	510	19,76	24,33	90,46	670,33	96			
	Рацион: Меню с 12 лет и старше									
	Неделя: 1									
	День: вторник									
(лист 2)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Омлет натуральный	160	15,37	27,72	3,01	167,31	210			
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом	90	1,27	5,41	7,43	83,52	52			
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379			
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Итого за Завтрак	510	20,69	33,76	58,36	469,74	96			

Рацион: Рацион: Меню с 12лет и старше										Рацион: Меню с 12лет и старше													
Неделя: 1										Неделя: 1													
День: среда										День: четверг													
(лист 3)										(лист 4)													
№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества								Вес блюда	Наименование блюда	Прием пищи											
		Белки	Жиры	Углеводы																			
		5,69	13,18	9,5	182,45	279	171	361,8	90	Тфтели мясные с соусом	Завтрак												
		1,4	36,38	7,19	361,8	171	361,8	160	160	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	Завтрак												
		0,07	0,02	13,95	55,81	376	55,81	200	200	Чай с сахаром.	Завтрак												
		2,37	0,3	13,86	70,14	560	70,14	30	30	Хлеб пшеничный(обогатенный)	Завтрак												
		1,68	0,33	14,1	68,97	527	68,97	30	30	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	Завтрак												
Итого за Завтрак												510	11,21	50,21	58,6	739,17	96						
Рацион: Меню с 12лет и старше												Рацион: Меню с 12лет и старше											
Неделя: 1												Неделя: 1											
День: четверг												День: четверг											
(лист 4)												(лист 3)											
№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества								Вес блюда	Наименование блюда	Прием пищи											
		Белки	Жиры	Углеводы																			
		9,11	3,16	137,7	290	171	303,95	90	90	Пицца тушеная в соусе сметанном/	Завтрак												
		9,03	9,59	44,22	303,95	171	303,95	160	160	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	Завтрак												
		2,37	0,3	13,86	70,14	560	70,14	30	30	Хлеб пшеничный(обогатенный)	Завтрак												
		1,68	0,33	14,1	68,97	527	68,97	30	30	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	Завтрак												
		1	0,2	20,2	84,8	389	84,8	200	200	Сок фруктовый или ягодный .	Завтрак												
Итого за Завтрак												510	24,83	19,53	95,54	665,56	96						

Рацион: Меню с 12 лет и старше													
Неделя: 1													
День: пятница													
№	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Белки	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры			
		Углеводы	Целлюлоза	Клетчатка									
							Печень, тушеная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261
							Макаронные изделия отварные с маслом.	160	5,81	6,22	32,53	209,14	203
							Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377
							Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
							Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Завтрак													
510													
22,34													
15,48													
82,26													
564,24													
(лист 6)													
Рацион: Меню с 12 лет и старше													
Неделя: 2													
День: понедельник													
№	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Белки	Вес блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры			
		Углеводы	Целлюлоза	Клетчатка									
							Суп молочный с вермишелью.	240	5,25	4,56	17,24	144	120
							Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
							Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
							Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
							Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
							Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
Итого за Завтрак													
510													
13,7													
14,67													
62,88													
456,47													
96													

Рацион: Меню с 12 лет и старше										
Неделя: 2										
День: вторник										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Итого за Завтрак		
			Белки	Жиры	Углеводы			г	ккал	кДж
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229			
	Каша распечатанная пшеничная с маслом	160	6,98	8,03	37,99	255,7	171			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376			
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Итого за Завтрак		510	19,88	13,14	83,32	545,12			96
Рацион: Меню с 12 лет и старше										
Неделя: 2										
День: среда										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Итого за Завтрак		
			Белки	Жиры	Углеводы			г	ккал	кДж
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	160	22,08	20,98	21,92	364,46	223			
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379			
	Хлеб пшеничный(обогатщенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатщенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527			
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386			
	Итого за Завтрак		515	26,25	21,96	77,29	639,38			96

(лист 7)

(лист 8)

Рацион: Меню с 12 лет и старше										
Неделя: 2										
День: четверг										
(лист 9)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Итого за Завтрак		
			Белки	Жиры	Углеводы					
	Макаронные отварные с сыром	240	16,24	19,1	40,93	401,28	204			
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382			
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
		505	24,2	26,46	94,13	718,8	96	Итого за Завтрак		
Рацион: Меню с 12 лет и старше										
Неделя: 2										
День: пятница										
(лист 10)										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Итого за Завтрак		
			Белки	Жиры	Углеводы					
	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288			
	Рис припущенный	160	3,88	4,59	39,11	213,28	305			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376			
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
		510	29,62	32,86	82,38	748,37	96	Итого за Завтрак		

Итого за период	5100	212,48	252,4	785,22	6217,18
Среднее значение за период		21,24	25,24	78,52	621,71

Составил _____
Администратор



Утвердил _____