ООО" КУЛИНАР"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Каша пшенная вязская на молоке 250	250	12	13	64	432	173
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Какао с молоком	200	5	4	20	143	9,03
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за Завтрак		512	28	23	137	884	
Обед	**122-66**						
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	2	4	11	91	82
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 90	90	3	6	16	128	234,03
	Макаронные изделия отварные 150	150	9	9	45	307	291,01
	Компот из мандаринов 200	200	1		34	142	346
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		750	20	20	145	863	
Полдник	**61-33**						
	Булочка с сахаром 100	100	8	13	62	396	421
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
Итого за Полдник		300	8	13	77	453	
Итого за день		1 562	56	56	359	2200	

(лист 2)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Котлета мясная обагащенная (изделие мясо-растительное рубленое -Гамбургер- 100)	100	14	11	18	226	312,05
	Огурцы свежие 75	75	1		2	11	71,13
	Булочка для завтрака 100	100	10	6	72	378	481,01
	Кофейный напиток 200	200	2	2	28	137	662,01
	Печенье 25	25	5	3	17	113	
Итого за Завтрак		500	32	22	137	865	
Обед	**122-66**						
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный с клецками 200 на бульоне	200	3	5	19	130	108
	Гуляш из куриного филе 90	90	1	5	3	58	311,15
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	196	259,01
	Напиток Витаминмзированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед		720	16	16	111	652	
Полдник	**61-33**						
	Сок в ассортименте 150	150	1		14	57	682,01
	Печенье 40	40	8	5	26	180	
	Мандарин 110	110	1		8	42	811,01
Итого за Полдник		300	10	5	48	279	
Итого за день		1 520	58	43	296	1796	

(лист 3)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Пудинг из творога с рисом молоком	220	32	21	53	534	325
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	57	377
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
Итого за		500	41	33	140	1022	
Обед	**122-66**						
	Горошек консервированный 30	30	1		2	12	11
	Щи из свежей капусты с картофелем 200 на бульоне	200	1	2	7	59	88,01
	Котлета (особая) 90	90	15	17	15	267	404,08
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Сок 200	200			23	100	707
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за		720	25	27	106	790	
Полдник	**61-33**						
	Молоко кипяченое 180	180	5	6	8	108	385,01
	Булочка домашняя 50.	50	5	11	35	255	424,04
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
Итого за		330	10	17	53	407	
Итого за		1 550	76	77	299		

(лист 4)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Вареники с картофелем	200	25	31	29	485	426
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 20	20	3	1	21	107	28,09
	Яблоко свежее 100	100			10	44	752,02
Итого за		520	30	33	77	724	
Обед	**122-66**						
	Икра кабачковая 50	50	1	4	4	51	604,01
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 200 на бульоне	200	2	3	16	104	93
	Птица запеченная 90	90	24	23	1	305	293,04
	Рис с овощами 150	150	4	12	35	267	450
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за		740	36	43	121	1025	
Полдник	**61-33**						
	Пирог открытый	100	11	7	61	352	414
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
Итого за		300	13	8	78	440	
Итого за		1 560	79	84	276	2189	

(лист 5)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Каша гречневая с молоком	200	9	5	32	205	326
	Сыр порционно 12	12	3	3		41	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Кисель Витошка 200	200			18	72	609
	Печенье 28	28	6	3	18	126	
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за		500	26	22	121	783	
Обед	**122-66**						
	Помидоры свежие 30,	30			1	7	71
	Суп картофельный с мясными	200	8	7	13	144	104,03
	Рагу овощное с птицей (филе) 200	200	13	13	19	247	204,01
	Компот из свежих яблок	200			26	108	11,08
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за		705	30	23	123	827	
Полдник	**61-33**						
	Сок в ассортименте 150	150	1		14	57	682,01
	Яблоко свежее 135	135	1	1	13	60	752,04
	Вафли 15	15	1	5	9	81	
Итого за		300	3	6	36	198	
Итого за		1 505	59	51	280	1808	

(лист 6)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Каша рисовая молочная (вязская)	250	7	6	51	301	256
	Сок 200	200			23	100	707
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за		500	15	9	127	669	
Обед	**122-66**						
	Горошек консервированный 30	30	1		2	12	11
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на бульоне	200	7	5	15	134	84,03
	Плов с филе кур. 200	200	4	8	37	240	291,04
	Компот из кураги	200	1		23	98	389
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за		705	22	16	141	805	
Полдник	**61-33**						
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
	Булочка с курагой и крошкой 100	100	8	8	68	376	488
Итого за		300	14	13	76	482	
Итого за		1 505	51	38	344	1956	

(лист 7)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Макароны с сыром 200	200	14	16	43	381	293
	Огурцы свежие 20	20			1	3	71
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за		500	23	28	131	872	
Обед	**122-66**						
	Огурцы консервированные без уксуса 60	60			1	8	12
	Суп картофельный с пельменями 200 на бульене	200	2	3	13	85	110
	Рыба запеченная в сметаном соусе 90	90	1	9	4	101	232
	Пюре картофельное 150	150	3	7	21	165	167
	Напиток из изюма	200			33	128	308
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за		750	11	20	110	674	
Полдник	**61-33**						
	Напиток из смородины 200	200			27	111	342
	Булка российская 100	100	8	10	72	410	402,04
Итого за		300	8	10	99	521	
Итого за		1 550	42	58	340	2067	

(лист 8)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Наггетсы куриные п/ф 60	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами 150	150	5	19	50	400	457
	Огурец консервированный 40	40			4	19	151,02
	Чай с джемом	185/15			11	41	430
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за		500	25	35	126	928	
Обед	**122-66**						
	Кукуруза порционно	30	1		4	20	11
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	2	4	5	63	99,04
	Котлета куриная п/ф 60	60	12	5	44	266	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	196	259,01
	Кисель Витошка	200			18	72	609
	хлеб пшеничный 50	50	8	3	53	268	28,03
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за		715	31	17	166	938	
Полдник	**61-33**						
	Сок в ассортименте 150	150	1		14	57	682,01
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
	Мандарин 130	130	1		10	49	811,02
Итого за		300	6	2	37	196	
Итого за		1 515	62	54	329	2062	

(лист 9)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180	221
	Сыр порционно 10	10	3	3		34	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 110	110			11	49	752,03
Итого за		500	25	28	83	690	
Обед	**122-66**						
	Помидоры свежие 20	20			1	5	71,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом соусом 60/30	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная 75	75	3	1	15	86	321,02
	Пюре картофельное 75	75	2	4	11	83	167,01
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за		710	24	19	112	723	
Полдник	**61-33**						
	Булочка домашняя 100	100	10	21	69	510	424,02
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
Итого за		300	16	27	78	630	
Итого за		1 510	65	74	273	2043	

(лист 10)

Рацион: школьники 7-11 лет 2 вариант **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	**81-76**						
	Огурец консервированный 30	30			3	14	151,03
	Гратен картофельный с соусом	230	11	18	47	401	595,01
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
Итого за		510	20	21	115	738	
Обед	**122-66**						
	Огурцы свежие 30	30			1	3	71,04
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250	250	6	4	26	164	150,05
	Жаркое по-домашнему (говядина)200	200	16	11	25	260	259,05
	Компот из смеси сухофруктов 200	200	1	3	37	152	402
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за		730	28	19	127	766	
Полдник	**61-33**						
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Чай с сахаром 200	200			15	61	652
	Печенье 20	20	4	2	13	90	
Итого за		320	5	2	36	189	
Итого за		1 560	53	42	278	1693	
Итого за		15 337	601	577	3074	20033	
Среднее			60,1	57,7	307,4	2003,3	

Составил

Утвердил _____