

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ" №

Приложение 8 к СанДин 2/3/2.4.3590-20
ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждаю Директор
О.Ю.Козырева

Приложение 8 к СанДин 2/3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	170	6,39	6	34,94	223,8	853
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	400	12,14	16	67,43	527,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свиной	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Обед		640	20,43	25	105,87	729,7	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
	Молоко кипяченое*	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		260	9,57	10	49,36	328,2	
Итого за день		1 400	42,14	51	233,86	1632,5	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 л 171,31

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	3,57	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	400	8,63	10	53,84	381,7	
Завтрак 2	Компот из ягод	100	0,08		9,53	39,2	917,02
	Итого за Завтрак 2	100	0,08		9,53	39,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,96	47,2	818
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	200	10,01	6	14,81	153,8	181
	Запеканка картофельная с мясом.	150	11,92	17	21,83	302,4	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед		670	27,47	29	89,66	748,4	
Полдник	Запеканка (сырники) из творога с морковью	60	7,29	5	7,55	133,8	769
	Соус сладкий из повидла	10	0,2	1	1,34	10,9	903
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Итого за Полдник	250	7,49	6	22,36	198,6	
Итого за день		1 420	43,67	45	175,39	1367,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,29	4	20	127,8	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Итого за Завтрак	400	5,05	7	54,66	298,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	13,51	107	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	130	14,85	6	15,13	170,2	1 071
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Обед	610	22,78	16	77,75	562,6	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Итого за Полдник	250	6,07	9	63,25	342,6	
Итого за день		1 360	33,9	32	206,86	1251,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный*	160	16,09	20	2,95	256,3	972
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	400	18,59	28	34,47	467,3	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварной свеклы	50	0,74	2	4,33	40	820
	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	200	1,46	2	11,93	70,5	138,01
	Котлета рыбная запеченная с маслом	70	7,57	5	5,06	100,8	1 086
	Пюре картофельное с морковью	130	2,1	3	18,22	106,6	996
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Обед	690	15,65	13	85,29	533,8	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Итого за Полдник	250	5,14	8	48,11	285,1	
Итого за день		1 440	39,38	49	179,07	1333,7	

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак											
			Каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	4,31	4	22,84	204	823		
			Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810		
			Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854		
Итого за Завтрак			400	10,67	9	56,43	409,9				
Завтрак 2											
			Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925		
Итого за Завтрак 2			100	0,1		12,87	52,6				
Обед											
			Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	50	0,95	5	4,39	67,9	25		
			Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021		
			Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052		
			Котлета Детская из мяса птицы	70	10,89	9	11,19	170,4	1 054,01		
			Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905		
			Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516		
			Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930		
			Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897		
			Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148		
Итого за Обед			705	25,83	27	98,28	757,6				
Полдник											
			Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60	3,9	3	24,54	139,5	1 043		
			Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916		
Итого за Полдник			260	4,13	3	53,43	257,6				
Итого за день			1 465	40,73	39	221,01	1477,7				

Пациент: Красновский ДОЗ 3-7 П 171,31							
Неделя: 2							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	6,62	6	47,56	216,1	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		405	10,78	11	73,32	377,6	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Суп-лапша на курином бульоне	180	4	4	11,34	113,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907
	Каша гречневая вязкая*	130	3,5	4	18,03	148,2	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Обед		675	24,44	24	94,93	744,1	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914

Итого за Полдник	250	10,53	7	37,58	254,1	
Итого за день	1 430	46,15	42	215,63	1422,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	2,64	5	15,72	195,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	400	8,39	15	48,21	498,8	
Завтрак 2	Компот из ягод	100	0,08		9,53	39,2	917,02
	Итого за Завтрак 2	100	0,08		9,53	39,2	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	0,61	5	4,79	67,4	834,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,49	4	7,28	75,9	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	180	1,76	2	1,53	29,3	893,01
	Компот из изюма	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Обед	655	10,39	13	66,35	440	
Полдник	Шарлотка творожная с яблоками	70	9,89	7	9,74	141,4	945
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром*	180			13,47	53,9	828
	Итого за Полдник	270	10,29	8	25,9	217	
Итого за день		1 425	29,15	36	149,99	1195	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	170	6,39	6	34,94	223,8	853
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	400	11,39	9	66,32	401,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	3,05	39,8	814
	Суп-крем из разных овощей	180	4,55	8	13,05	140,7	960
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Плов со свининой	150	9,35	18	35,38	338,1	444,01
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Обед	605	19,63	31	99,8	763,6	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Итого за Полдник	250	4,75	5	26,59	169,4	
Итого за день		1 355	35,77	45	203,91	1382	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,79	3	28,83	214,2	851
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
Итого за Завтрак		410	9,03	11	58,42	415,6	
Завтрак 2							
	Напиток апельсиновый или мандариновый	100	0,1		12,87	52,6	925
Итого за Завтрак 2		100	0,1		12,87	52,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле Рыбка (минтай)	70	8,27	9	6,42	139,2	1 197
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Обед		665	20,11	19	89,45	620,2	
Полдник							
	Голубцы с мясом и рисом	70	0,25			3,9	573
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Полдник		290	2,41	2	37,11	179,1	
Итого за день		1 465	31,65	32	197,85	1267,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	170	3,69	4	32,56	182,4	848
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
Итого за Завтрак		405	7,85	9	58,32	343,9	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	47	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,85	3	4,7	53,3	1 029
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		660	20,66	15	84,72	570	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Итого за Полдник		250	3,15	3	49,27	237,3	
Итого за день		1 415	32,06	27	202,11	1198,2	

Итого за период	14 175	374,6	398	1985,68	13528,9	
Среднее значение за период	1 417,5	37,5	39,8	198,6	1352,9	

Составил  Смекалина Тать

Утвердил _____