

Согласовано
Директор МБОУ "СОШ" №

ООО "Комбинат общественного питания"
Утверждаю Директор
О.Ю.Козырева

Приложение № 1 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

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	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Итого за Завтрак	355	10,68	13	59,24	462,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	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	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		510	17,69	22	88,59	628	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	7,5	8	40,35	263,5	
Итого за день		1 165	35,87	43	199,38	1401,8	

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

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	150	3,15	6	19,65	180	1 111
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	355	7,37	9	46,98	332,1	
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	30	0,53	2	2,97	28,3	818
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	150	7,51	4	11,11	115,3	181
	Запеканка картофельная с мясом.	120	9,54	13	17,46	241,9	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	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		515	21,79	22	71,19	593,6	
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	150			11,98	47,9	1 188
Итого за Полдник		220	7,49	6	20,87	192,6	
Итого за день		1 190	36,73	37	148,57	1157,5	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,74	3	16,67	106,5	1 153
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,32	2	15,89	87,9	815
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Завтрак		360	4,06	5	46,93	251,9	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	110	12,57	5	12,8	144	1 071
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	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		485	19,41	13	63,41	459,6	
Полдник							
	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		200	6,01	9	56,03	313	
Итого за день		1 145	29,48	27	177,57	1072	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный*	130	13,08	16	2,4	208,3	972
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Итого за Завтрак		355	14,64	21	28,71	366,5	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	30	0,41	2	2,39	31,4	5,01
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150	2,51	3	12,41	83	1 152
	Котлета рыбная запеченная с маслом	50	5,41	4	3,62	72	1 086
	Пюре картофельное с морковью	110	1,77	3	15,41	90,2	996
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	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		530	13,77	13	72,71	463,5	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
Итого за Полдник		200	4,8	7	43,82	263	
Итого за день		1 185	33,21	41	156,44	1140,5	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,8	3	20,15	180	823
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Завтрак		355	9,2	7	49,29	357,4	
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, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	30	0,57	3	2,64	40,7	25
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	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		555	19,93	20	78,28	588,6	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	50	3,25	2	20,45	116,2	1 043
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
Итого за Полдник		200	3,42	2	42,12	204,7	
Итого за день		1 210	32,65	29	182,56	1203,3	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

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	150	5,84	6	41,96	190,7	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		360	9,4	10	64,69	331,7	
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	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	50	7,01	7	6,92	119,6	907
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	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		535	18,47	17	72,76	567,6	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914

Итого за Полдник	200	9,08	6	35,58	227,6	
Итого за день	1 195	37,35	33	182,83	1173,9	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,33	4	13,87	172,5	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
Итого за Завтрак		355	7,37	12	42,28	437,9	
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	30	0,36	3	2,88	40,4	834,01
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему	150	1,47	1	1,27	24,4	893,01
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	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		525	7,88	10	49,61	327,8	
Полдник							
	Шарлотка творожная с яблоками	60	8,47	6	8,34	121,2	945
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Итого за Полдник		220	8,67	7	21,66	180	
Итого за день		1 200	24	29	123,08	984,9	

(лист 8)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Бутерброд с сыром	25	4,17	3	13,68	98,2	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Завтрак		355	6,13	6	43,57	322,4	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Суп-крем из разных овощей	150	3,8	6	10,88	117,2	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	130	8,11	15	30,67	293,1	444,01
	Компот из яблок и ягод	150	0,23		23,1	96,3	633,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Обед		495	16,56	25	82,83	634,1	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Чай с шиповником	150			8,38	33,5	854,01
Итого за Полдник		200	4,75	5	23,79	158,2	
Итого за день		1 150	27,44	36	161,39	1162,2	

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,82	3	24,02	178,5	851
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
Итого за Завтрак		355	7,61	9	49,82	352,1	
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	30	0,93		1,95	12	811
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле Рыбка (минтай)	50	5,91	6	4,59	99,4	1 197
	Рагу из овощей	110	2,35	5	15,56	115,3	959
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	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		535	15,5	15	72,5	495	
Полдник							
	Голубцы с мясом и рисом	60	0,21			3,3	573
	Соус сметанный	15	0,26	2	1,01	15,5	600
	Кисель из ягод	150	0,17		21,67	88,5	916
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Полдник		245	2,26	2	32,44	155,7	
Итого за день		1 235	25,47	26	167,63	1055,4	

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ясли 1- 3 г 136,48

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	3,25	4	28,73	160,9	848
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		360	6,81	8	51,46	301,9	
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	30	0,51	2	2,82	32	1 029
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Суфле из птицы	50	7,94	3	6,47	86,9	1 067
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	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		530	15,59	12	67,92	445,5	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Итого за Полдник		200	3,15	3	45,28	221,4	
Итого за день		1 190	25,95	23	174,46	1015,8	

Итого за период	11 865	308,15	324	1673,91	11367,3	
Среднее значение за период	1 186,5	30,8	32,4	167,4	1136,7	

Составил



Смекалина Тать

Утвердил
