

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ
 ООО "Комбинат" общественного питания"
 "Комбинат"
 Общественное питание
 Козырева О.Ю.
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (с супом) для детей 5-11 классов **родительская плата до 120 руб.**

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1			День: понедельник			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры			Углеводы	
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836	
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84	
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928	
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897	
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147	
	Итого за Обед	870	22,02	30	102,05	785,4		
	Итого за день	870	22,02	30	102,05	785,4		
	Неделя: 1 День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1			День: вторник			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры			Углеводы	
Обед	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	134,9	1 021	
	Печень по-строгановски*	100	2,02	7	3,6	183,3	1 076	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998	
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897	
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147	
	Итого за Обед	890	16,15	20	97,57	800,4		
	Итого за день	890	16,15	20	97,57	800,4		
	Неделя: 1 День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1			День: среда			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры			Углеводы	
Обед	Кукуруза консервированная*	100	2,05	6	12,41	115,9	812	
	Суп-пюре из картофеля*	250	2,56	5	22,3	147,3	1 019	
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53		15,46	75,2	943	
	Плов со свинойной *	200	23,09	34	48,01	631,3	444,01	
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699	
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147	
	Итого за Обед	800	32,35	45	132,63	1133,9		
Итого за день	800	32,35	45	132,63	1133,9			

(лист 3)

Неделя: 1		День: четверг					
Обед	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с соусом сметанным	100	15,35	10	11,81	197,9	1 313
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед	870	26,74	23	103,34	773,6	
	Итого за день	870	26,74	23	103,34	773,6	

Неделя: 1		День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250	2,06	6	10,11	121,7	124
	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Рис припущенный	180	4,21	5	44,09	240,3	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед	870	34,34	38	89,35	793,1	
	Итого за день	870	34,34	38	89,35	793,1	

Неделя: 2		День: понедельник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,39	7	11,71	118,8	89
	Голубцы ленивые с соусом	100	83,3	60	69,7	1159,4	1 310
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед	870	96,71	74	158,21	1722,5	
	Итого за день	870	96,71	74	158,21	1722,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя: 2				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	134,9	1 021
	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	201,6	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		870	29,52	21	92,09	764,3	
Итого за день		870	29,52	21	92,09	764,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя: 2				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра кабачковая пром. производства	100	1,9	9	7,7	149	813
	Суп картофельный с фасолью	250	5,02	3	17,56	141,6	139,01
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	25,91	27	0,26	267,7	1 296
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		870	40,19	45	103,51	961,7	
Итого за день		870	70,19	45	103,51	961,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя: 2				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,59	14	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250	2,06	6	10,11	121,7	124
	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	5	4,82	159,9	1 070,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		870	23,92	17	99,52	735,3	
Итого за день		870	23,92	17	99,52	735,3	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Помидоры порционно	100	1,09		3,76	23,8	835	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	14,01	143,7	1 015	
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010	
	Пюре картофельное	100	2,72	4	16,64	134	995	
	Капуста тушеная*	80	1,2	2	4,75	62,7	999	
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897	
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147	
	Итого за Обед		870	19,85	33	78,46	770	
	Итого за день		870	19,85	33	78,46	770	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна

Утвердил _____