



Директор МБСХ СОШ № 15
В. Стрелков

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю.Козырева



Менюготавливаемых блюд

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
Итого за Завтрак			22,46	20	106,48	770,8	
Обед	Смесь овощная	100	1,3		4,9	64	819,03
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Плов с мясом птицы	220	20,47	25	42,56	417,7	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед			31,1	31	108,96	855,6	
Итого за день			53,56	51	215,44	1626,4	

(лист 2)

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак			24,01	21	81,52	622,4	
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147

Итого за Обед		28,85	54	116,7	1071,3	
Итого за день		52,86	75	198,22	1693,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 р/

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Итого за Завтрак			34,83	25	80,44	753,9
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	94,4	818
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			23,09	23	131,61	844,1
Итого за день			57,92	48	212,05	1598	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 р/

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Домашняя	100	15,55	13	15,99	310	661
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	50,35	308,6	516
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			31,03	25	104,68	908,8
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Снежок	200	5,8	6	8	118	914,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			36,93	41	91,26	905,5
Итого за день			67,96	66	195,94	1814,3	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 р)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бефстроганов	100	12,55	37	5,98	409,8	1 050,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
Итого за Завтрак			27,49	50	116	1027	
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	24,76	8	3,11	177,2	1 168
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед			39,35	20	112,28	827,5	
Итого за день			66,84	70	228,28	1854,5	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 р)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Фрукт	160	0,64	1	15,68	75,2	976,03
Итого за Завтрак			14,94	20	122,97	648,1	
Обед	Кукуруза отварная	50	5,67	4	33	67,4	604
	Горошек зеленый отварной	50	1,49	3	3,13	41,7	819,02
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Биточек мясной рубленый	100	15,55	13	15,99	243,4	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед			36,55	32	157,83	990,5	
Итого за день			51,49	52	280,8	1638,6	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб							
Неделя: 2							
День: вторник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаска рыбная с яйцом (минтай)	100	15,17	5	2,56	119,6	1 083
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис отварной	200	5,1	8	53,37	303,6	991
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			27,74	19	95,62	729,2
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	4,11	10	5,72	130,9	1 022
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины	250	15,19	35	31,01	497,9	1 025
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			33,35	59	80,37	994,3
Итого за день			61,09	78	175,99	1723,5	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб							
Неделя: 2							
День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	100	0,86	5	8,03	83,2	1 101
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			28,42	35	45,48	614,4
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед			39,96	26	127,22	1002,4
Итого за день			68,38	61	172,7	1616,8	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			24,89	23	89,33	644,8
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и морковью с маслом растительным	100	1,48	8	8,65	105,9	820,02
	Суп картофельный с клецками	250	2,52	3	23,7	130,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед			29,65	27	115,37	842,9
Итого за день			54,54	50	204,7	1487,7	

Рацион: Краснотуринск ШУ 5-11кл Комплекс 279,50 руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	693
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Пудинг творожно-манный	200	29,96	18	31,92	474	1 073
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак			39,21	32	76,89	820
Обед	Маринад овощной	100	0,95	10	8,28	128	817
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147

Итого за Обед		28,15	37	97,57	876,9	
Итого за день		67,36	69	174,46	1696,9	
Итого за период		602	620	2058,58	16750,4	
Среднее значение за период		60,2	62	205,9	1675	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна