

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Фамилия Козырева О.Ю.
 дата 16 10 2023
 день 10 10 2023

2023
 10 10 2023

| Неделя для | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Энергетическая ценность | Цена |
|------------|-------------|------------|----------------------------------|---|--------------|------------|--------|---------------|-----------|-------------------------|-------|
| 1 | 1 | Завтрак | Горячее блюдо | Сыр (порциками) Батон | 15 20 | 3,9 1,5 | 4 1 | 52,8 10,28 | 97 693 | 16,95 3,98 | |
| | | | Каша молочные, омлеты, запеканки | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 220 | 9,32 | 9 | 48,33 | 336,6 | 302 | 23,68 |
| | | | Гор. напиток | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,84 | 4 | 14,38 | 152 | 1 110 | 9,42 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897 | 1,9 |
| | | | Сок, фрукты | Фрукт | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 70,5 | 976,03 | 38,91 |
| | | | Итого за день | | 620 | 20,38 | 19 | 95,01 | 700,6 | 94,84 | |
| | | | Салат, овощная добавка | Смесь овощная* | 60 | 0,78 | | 2,94 | 38,4 | 819,03 | 29,98 |
| | | | Суп | Суп-паша на курином бульоне | 200 | 4,44 | 4 | 12,6 | 126,4 | 1 015 | 18,15 |
| | | | Второе блюдо | **Плов с мясом птицы | 200 | 18,61 | 22 | 38,69 | 379,8 | 1 020 | 66,36 |
| | | | Напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 | 11,27 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 | 3,4 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 | 3,62 |
| | | | Итого за день | | 700 | 27,61 | 27 | 99,98 | 760,5 | 132,78 | |
| | | | Итого за день | | 1 320 | 47,99 | 46 | 194,99 | 1 461,1 | 227,62 | |

Школа ШУ № Красногурьянск
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор

фамилия Козырева О.Ю.
 Дата 17 день



| Неделя для | День недели | Применение пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | № рецептуры | Цена |
|------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------|------|----------|---------|-------------|--------|
| 1 | 2 | Завтрак | Горячее блюдо | Биточек мясной рубленый | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219,1 | 827 | 59,98 |
| | | | Соус | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 | 1,98 |
| | | | Гарнир | Пюре картофельное | 170 | 3,73 | 6 | 25,03 | 167,4 | 995 | 24,97 |
| | | | Гор. напиток | Чай с лимонном* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 | 5,65 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 | 2,26 |
| | | | Итого | | 500 | 19,69 | 19 | 65,69 | 510,6 | | 94,84 |
| | | | Салат, овощная добавка | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 | 9,83 |
| 1 | 2 | Обед | Суп | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 2,38 | 5 | 13,14 | 109,6 | 1 058 | 14,17 |
| | | | Мясо отварное, гарнир | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 3,96 |
| | | | Второе блюдо | **Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,27 | 25 | 3,66 | 279,3 | 437,06 | 54,36 |
| | | | Гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 | 14,07 |
| | | | Напиток | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 95 | 707 | 31,84 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный. | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 | 1,88 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 | 2,67 |
| | | | Итого | | 740 | 24,83 | 44 | 99,38 | 901,4 | | 132,78 |
| | | | Итого за день | | 1 240 | 44,52 | 63 | 165,07 | 1 412 | | 227,62 |

[Handwritten signature]

Школа ШУ № Красногурьевск
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: Должность Директор
 фамилия Козырева О.Ю.
 дата 18 10 2023
 день месяц



| Неделя для | День недели | Примерный прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | Энергетическая ценность | Цена |
|------------|-------------|----------------------|------------------------|--|--------------|-------|------|----------|---------|-------------------------|--------|
| 1 | 3 | Завтрак | Салат, овощи добавка | Салат из моркови и яблок с маслом растительным | 80 | 0,69 | 4 | 6,42 | 66,5 | 1 101 | 12,21 |
| | | | Блюдо из творога и яиц | Пудинг творожно-манный | 170 | 25,46 | 16 | 27,14 | 402,9 | 1 073 | 71,27 |
| | | | Соус | Молоко стученное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 | 5,76 |
| | | | Гор. напиток | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 | 2,59 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 | 3,01 |
| | | | итого | | 500 | 30,16 | 22 | 74,05 | 666,1 | | 94,84 |
| 1 | 3 | Обед | Салат, овощная добавка | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,6 | 818 | 19,4 |
| | | | Суп | Суп-пюре из гороха | 200 | 6,17 | 2 | 18,1 | 108,3 | 1 049 | 11,95 |
| | | | Мясо отварное, гарнир | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 | 5,27 |
| | | | Второе блюдо | Тфтели мясные с луком с соусом красным | 90 | 1,88 | 8 | 11,45 | 125,6 | 907,01 | 61,78 |
| | | | Гарнир | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 | 18,62 |
| | | | Напиток | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 76,4 | 917,02 | 11,1 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной, | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 | 4,66 |
| | | | итого | | 735 | 16,81 | 19 | 110,73 | 701,1 | | 132,78 |
| | | | Итого за день: | | 1 235 | 48,97 | 41 | 184,78 | 1 367,2 | | 227,62 |

Handwritten signature in blue ink.

Школа ШУ № Красногурьевск

Утвердил: Должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Фамилия Козырева О.Ю.
 Дата 19.05.2023
 Место Ош



| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес Блюда, г | Белки | Жиры | Углевод. Дев. | Калории | Минералы, витамины | Цена |
|--------|-------------|------------|------------------------|--------------------------------------|--------------|-------|------|---------------|---------|--------------------|--------|
| 1 | 4 | Завтрак | Горячее блюдо | Котлета Домашняя | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219 | 661 | 61,7 |
| | | | Гарнир | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 6 | 43,16 | 264,5 | 516 | 13,7 |
| | | | Гор. напиток | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 190 | 919 | 15,29 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897 | 2,01 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1148 | 2,14 |
| | | | Итого | | 500 | 27,47 | 22 | 91,33 | 808,7 | | 94,84 |
| | | | Салат, овощная добавка | Икра кабачковая пром. производства | 60 | 0,72 | 4 | 4,44 | 58,2 | 813 | 18,28 |
| | | | Суп | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,11 | 5 | 15,01 | 118,9 | 1030 | 13,87 |
| | | | Мясо отварное, грени | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1052 | 4,02 |
| | | | Второе блюдо | Котлета рыбная | 90 | 16,89 | 13 | 11,05 | 227,4 | 1028 | 35,22 |
| | | | Гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 | 24,74 |
| | | | Напиток | Снежок | 200 | 5,8 | 6 | 8 | 118 | 914,02 | 32,72 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 | 1,9 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1147 | 2,03 |
| | | | Итого | | 735 | 32,55 | 34 | 74,33 | 757,2 | | 132,78 |
| | | | Итого за день: | | 1235 | 60,02 | 56 | 165,66 | 1565,9 | | 227,62 |

Школа ШУ № Краснотурьинск
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: Должность Директор
 Фамилия Козырева О.Ю.
 Дата 20 10 2023



| Неделя для ЛМ | День недели | Приним пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углево ды | Калории (энергетическая ценность) блюда | Количество рецептов | Цена |
|---------------|-------------|-------------|-----------------------|-------------------------------------|--------------|-------|------|-----------|---|---------------------|--------|
| 1 | 5 | Завтрак | Горячее блюдо | **Бедфстроганов | 90 | 11,29 | 34 | 5,38 | 368,8 | 1 050,01 | 63,46 |
| | | | Гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 | 12,43 |
| | | | Гор.напито к | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 | 2,87 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 | 1,77 |
| | | | Кондитерские изделия | Печенье детское (конд изд.) | 50 | 3,75 | 5 | 37,2 | 203,5 | 1 141 | 14,31 |
| | | | Итого | | 505 | 23,87 | 45 | 103,28 | 911,9 | | 94,84 |
| | 1 | 5 | Обед | Салат, овощная добавка | 60 | 0,83 | 1 | 6,72 | 36,8 | 1 163 | 10,45 |
| | | | Суп | Суп кудрявый с пшеном и яйцом | 200 | 3,35 | 3 | 16,54 | 110,7 | 1 152 | 13,75 |
| | | | Мясо отварное, гречки | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 4,09 |
| | | | Второе блюдо | Птица, тушенная в сметанном соусе | 90 | 22,28 | 6 | 2,8 | 159,5 | 1 168 | 83,48 |
| | | | Гарнир | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 | 11,81 |
| | | | Напиток | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 | 5,2 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 | 1,94 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 | 2,06 |
| | | | Итого за день | | 1 240 | 57,44 | 63 | 192,94 | 1 587,5 | | 227,62 |

Handwritten signature in blue ink.

Школа ШУ № Красногурьевск
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил должность: Директор
 Козырева О.Ю.
 дата 23 10 2023
 день месяц год



| Неделя для И | День недели | Применение пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы, Дж | Калории, ккал | Энергетическая ценность (ккал) | Энергетическая ценность (кДж) |
|--------------|-------------|-----------------|-----------------------------|---|--------------|-------|------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 2 | 1 | Завтрак | Бульбурда и, сыр, Масло | Масло сливочное (посыпавши) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 | 1 259,01 | 14,17 |
| | | | | Батон | 20 | 1,5 | 1 | 10,26 | 52,4 | 693 | 4,03 |
| | | | Каша | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 220 | 8,57 | 8 | 61,55 | 279,7 | 235,05 | 24,51 |
| | | | Молочные, сметана, заправки | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 2 | 17,18 | 86,1 | 894 | 8,15 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 897 | 1,93 |
| | | | Сок, фрукты | Фрукт | 180 | 0,64 | 1 | 15,68 | 75,2 | 976,03 | 42,05 |
| | | | Итого | | 625 | 13,37 | 19 | 112,14 | 597,9 | | 94,84 |
| 2 | 1 | Обед | Салат, овощная добавка | Кукуруза отварная | 30 | 3,4 | 3 | 19,8 | 40,5 | 604 | 12,55 |
| | | | | Салат, овощная добавка | 30 | 0,89 | 2 | 1,88 | 25 | 819,02 | 5,74 |
| | | | Суп | Суп-пюре овощной | 200 | 2,02 | 4 | 12,62 | 118 | 1 016 | 15,42 |
| | | | Мясо отварное, треники | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 | 3,24 |
| | | | Второе блюдо | Биточек мясной рубленый | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219,1 | 827 | 71,2 |
| | | | Гарнир | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,82 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 | 11,45 |
| | | | Напиток | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 24,43 | 101,2 | 898 | 11,03 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 8,38 | 38,9 | 1 147 | 2,15 |
| | | | Итого за день: | | 1 355 | 42,96 | 45 | 239,31 | 1 420,9 | | 227,62 |

Школа ШУ № Красногурьинск

Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Фамилия Козырева О.Ю.

Возрастная категория

7-11 лет

дата 24

день 10

месяц 2023

год



| День недели | Прим пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод др | Калорийность | Энергетическая ценность | Энергетическая ценность |
|-------------|-----------|------------------------|--|--------------|-------|------|------------|--------------|-------------------------|-------------------------|
| 2 | Завтрак | Горючая блюда | Колбаска рыбная с яйцом (минтай) | 90 | 13,65 | 5 | 2,3 | 107,6 | 1085 | 50,97 |
| | | | Сюсс | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 | 2,56 |
| | | | Гарнир | 170 | 4,34 | 7 | 45,37 | 256 | 991 | 21,69 |
| | | | Гор. напиток | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 190 | 919 | 16,7 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | 20 | 1,62 | | 9,76 | 46,4 | 897 | 2,93 |
| | | | Хлеб пшеничный | 200 | 23,76 | 17 | 78,86 | 619,8 | | 94,84 |
| 2 | Обед | Салат, овощная добавка | Салат из белокочанной капусты с зеленым порошком | 80 | 2,47 | 6 | 3,43 | 78,5 | 1022 | 12,04 |
| | | | Суп | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1021 | 15,67 |
| | | | Мясо отварное, гарни | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1052 | 3,68 |
| | | | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 200 | 12,15 | 28 | 24,8 | 398,3 | 1025 | 66,93 |
| | | | Второе блюдо | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 914 | 30,25 |
| | | | Напиток | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 | 1,74 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1147 | 2,47 |
| | | | Хлеб ржаной | 700 | 27,51 | 47 | 65,96 | 900,7 | | 132,78 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | 200 | 51,27 | 64 | 144,82 | 1420,5 | | 227,62 |
| | | | Итого за день: | | | | | | | |

Школа ШУ № Красногурьянск
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: Должность Директор
 Фамилия Козырева О.Ю.
 дата 25 10 2023



| День недели | Примечание | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Минералы | Цена |
|-------------|------------|-----------------------------|--|--------------|-------|------|----------|--------------|----------|--------|
| 2 | Завтрак | Бутерброды, сыр, масло | Сыр (порционными) | 15 | 3,9 | 4 | 52,6 | 97 | | 17,14 |
| | | Салат, овощи добавка | Салат из моркови и яблок с маслом растительным | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52,4 | | 4,03 |
| | | Каша | | 80 | 0,69 | 4 | 6,42 | 66,5 | | 15,64 |
| | | Молочные, сметаны, заправки | Сметан заправочный или паровой | 170 | 17,39 | 21 | 3,15 | 267,2 | | 52,66 |
| | | Гор. напитки | Чай с сахаром* | 200 | | | 14,97 | 59,9 | | 3,32 |
| | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | | 2,05 |
| | | линейо | | 500 | 24,76 | 30 | 41,2 | 537,7 | | 94,84 |
| | | Салат, овощная добавка | Икра кабачковая пром. производства | 60 | 0,72 | 4 | 4,44 | 58,2 | | 19,26 |
| 2 | Обед | Суп | Суп рыбный «Мозаика» | 200 | 5,33 | 3 | 14,51 | 106,7 | | 24,08 |
| | | Второе блюдо | **Гуляш из мяса птицы | 90 | 16,94 | 6 | 5,93 | 229,8 | | 61,38 |
| | | Гарнир | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | | 15,04 |
| | | Напиток | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | | 8,88 |
| | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | | 2,01 |
| | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | | 2,13 |
| | | линейо | | 730 | 33,5 | 19 | 105,42 | 825,4 | | 132,78 |
| | | Итого за день: | | 1 230 | 58,26 | 49 | 146,62 | 1 363,1 | | 227,62 |

Handwritten signature in blue ink.

Школа ШУ № Красногурьянск
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор
 фамилия Козырева О.Ю.
 дата 26 10 2023
 день месяц год



| День недели | Применяемые блюда | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углевод. дм | Калории ккал | № 1984 | Цена |
|-------------|-------------------|------------------------|--|--------------|-------|------|-------------|--------------|---------|--------|
| 2 | Завтрак | Горячее блюдо | Голубцы мясные на мясе кур | 90 | 12,13 | 13 | 5,81 | 157,6 | 966 | 69,09 |
| | | Соус | Соус красный основной | 20 | 0,14 | 1 | 1,5 | 15,7 | 11,901 | 1,26 |
| | | Гарнир | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 8 | 43,16 | 264,5 | 2360,58 | 14,53 |
| | | Гор. напиток | Чай с лимоником* | 200 | 0,06 | | 15,16 | 58,9 | 685 | 7,11 |
| | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 897 | 2,85 |
| | | Молочо | | 510 | 21,05 | 20 | 75,39 | 546,1 | | 94,84 |
| 2 | Обед | Салат, овощная добавка | Салат из мелко нарезанной капусты с кукурузой и морковью с маслом растительным | 60 | 0,89 | 5 | 5,19 | 63,5 | 820,02 | 18,86 |
| | | Суп | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,02 | 2 | 18,96 | 104,1 | 1113 | 24,46 |
| | | Мясо отварное, гарнир | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1052 | 5,97 |
| | | Второе блюдо | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 15,33 | 8 | 3,28 | 138,7 | 1070 | 50,89 |
| | | Гарнир | Рис пропаренный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 | 17,4 |
| | | Напиток | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 | 917,02 | 9,56 |
| | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 | 2,83 |
| | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 5,38 | 36,9 | 1147 | 3,01 |
| | | Молочо | | 735 | 25,38 | 21 | 95,24 | 690,2 | | 132,78 |
| | | Итого за день | | 1245 | 46,43 | 41 | 170,63 | 1236,3 | | 227,82 |

Handwritten signature

Школа ШУ № Красногудринск
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: должность Директор
 фамилия Козырева О.Ю.
 дата 27 10 2023 года



| Неделя | День недели | Приемы пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Энергетическая ценность | Цена |
|--------|-------------|-------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------------------|--------|
| 2 | 5 | Завтрак | Булгуровый сыр, масло | Масло сливочное (порция) | 10 | 0,06 | 7 | 0,13 | 66,12 | 258,01 | 9,58 |
| | | | | Хлеб, мучные изделия | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52,4 | 893 | 2,76 |
| | | | молоко, ли | Ряженка | 90 | 5,08 | 5 | 0,28 | 62,8 | 349,01 | 11,87 |
| | | | Блюдо из творога и яиц | Пудинг творожно-манная | 170 | 25,46 | 16 | 27,14 | 402,9 | 1 073 | 62,47 |
| | | | Солс | Повидло | 35 | 0,03 | | 5,74 | 23,7 | 1 142 | 3,83 |
| | | | Гор. напиток | Чай с сахаром | 200 | | | 15,97 | 63,8 | 1 188 | 2,84 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 148 | 1,4 |
| | | | итого | | 500 | 33,43 | 29 | 65,92 | 710,6 | | 94,84 |
| 2 | 5 | Обед | Салат, овощная добавка | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 | 11,65 |
| | | | | Суп | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 94,3 | 124 | 17,53 |
| | | | Мясо отварное, треник | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 | 4,7 |
| | | | Второе блюдо | Котлета по-Хлыновски | 90 | 14,92 | 11 | 9,44 | 229,7 | 1 293,01 | 50,59 |
| | | | Гарнир | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 985 | 26,9 |
| | | | Напиток | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 912 | 14,82 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 | 2,22 |
| | | | Хлеб, мучные изделия | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 | 2,37 |
| | | | итого | | 735 | 24,23 | 28 | 82,2 | 724,6 | | 132,78 |
| | | | итого за день | | 1 235 | 57,66 | 57 | 148,12 | 1 435,2 | | 227,62 |

[Handwritten signature]

Согласовано

Директор МБОУ

Е.В. Смирнова

(подпись)



Приложение 9 к СанПин 2.3.2.4.3890-20

Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



Меню приготавливаемых блюд

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

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Сыр (порциями) | 10 | 3,9 | 4 | | 62,8 | 87 |
| | Батон | 20 | 1,5 | 1 | 10,28 | 52,4 | 693 |
| | Каша пшеница молочная вязкая с маслом сливочным | 250 | 10,59 | 10 | 54,82 | 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 | 0,8 | 1 | 14,7 | 70,5 | 978,03 |
| Итого за Завтрак | | | 22,48 | 20 | 106,48 | 770,8 | |
| Обед | Смесь овощная | 100 | 1,3 | | 4,9 | 64 | 819,03 |
| | Суп-палочка на курином бульоне | 250 | 5,56 | 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 | 100,98 | 655,6 | |
| Итого за день | | | 53,58 | 51 | 215,44 | 1626,4 | |

(лист 2)

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

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 | 25,51 | 177,2 | 996 |
| | 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 | 0,05 | 10 | 8,28 | 128 | 617 |
| | 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 | 9,05 | 7 | 47,22 | 209 | 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 | | 52,66 | 75 | 196,22 | 1693,7 | |

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

Неделя: 1

День: среда

| Прим. 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 | 6,03 | 63,2 | 1 101 |
| | Пудинг творожно-манный | 200 | 20,96 | 18 | 31,92 | 474 | 1 073 |
| | Молоко сгущеное | 20 | 1,58 | 2 | 10,88 | 64,2 | 902 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 58,9 | 328 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,5 | 897 |
| Итого за Завтрак | | | 34,83 | 25 | 80,44 | 753,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным | 100 | 1,75 | 5 | 9,91 | 64,4 | 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 | | 18,06 | 76,4 | 917,02 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | | 23,09 | 23 | 131,61 | 644,1 | |
| Итого за день | | | 57,92 | 48 | 212,05 | 1398 | |

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

Неделя: 1

День: четверг

| Прим. пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлета Домашняя | 100 | 15,55 | 13 | 15,99 | 310 | 861 |
| | 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 | 800,8 | |
| 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 | 252,8 | 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

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Бифстроганов | 100 | 12,55 | 37 | 5,26 | 409,8 | 1 050,01 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,08 | 7 | 47,22 | 289 | 996 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 69,9 | 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 куриный 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 | 264,8 | 912 |
| | 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 | 112,25 | 827,5 | |
| Итого за день | | | 66,84 | 70 | 228,26 | 1854,5 | |

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

Неделя: 2

День: понедельник

| Прим 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 | 593 |
| | 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 | 180 | 0,84 | 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 | 1,64 | | 11,71 | 80 | 943 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 15,56 | 13 | 15,99 | 243,4 | 827 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7,1 | 5 | 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 5-11 кл Комплекс 279,50 р/

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Колбасо рыбная с яйцом (минтай) | 100 | 10,17 | 5 | 2,66 | 119,5 | 1 083 |
| | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,28 | 1 | 1,35 | 15,8 | 600,01 |
| | Рис отварной | 200 | 5,1 | 8 | 53,37 | 303,5 | 991 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 30,08 | 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 | 66,62 | 729,2 |
| Обед | Салат из белокачанной 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 | 487,9 | 1 025 |
| | Бисмолочный 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 | 964,3 |
| Итого за день | | | 61,09 | 78 | 175,99 | 1723,5 | |

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

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 | | 62,8 | 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 | 46,48 | 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 | 18,62 | 7 | 8,59 | 255,4 | 1 024 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 269 | 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 | 20 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| | Итого за Обед | | | 39,96 | 28 | 127,22 | 1002,4 |
| Итого за день | | | 68,38 | 61 | 172,7 | 1616,8 | |

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

Неделя: 2

День: четверг

| Прим 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 | 956 |
| | 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 | 0,00 | | 15,16 | 59,9 | 666 |
| | 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 | 844,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной 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 | 254,6 | 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 р/

Неделя: 2

День: пятница

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 88,1 | 1 259,01 |
| | Батон | 20 | 1,5 | 1 | 10,26 | 52,4 | 693 |
| | Яйцо отварное шт | 50 | 5,08 | 5 | 0,28 | 82,8 | 349,01 |
| | Пудинг творожно-манный | 200 | 29,98 | 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 | 200 | 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 | 16,67 | 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 | 60 | 174,46 | 1696,9 | |
| Итого за период | | 602 | 620 | 2058,58 | 18750,4 | |
| Среднее значение за период | | 60,2 | 62 | 205,9 | 1875 | |

Составил  Елисева Ирина Юрьевна

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 15




Приложение № 4 СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Утверждаю Директор

ООО "Комбинат общественного питания"

О.Ю. Козырева



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Смесь овощная | 60 | 0,76 | | 2,94 | 38,4 | 819,03 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,44 | 4 | 12,8 | 126,4 | 1 015 |
| | Плов с мясом птицы | 200 | 18,61 | 22 | 38,69 | 379,8 | 1 020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Манник | 50 | 3,35 | 4 | 30,83 | 172,6 | 1 182 |
| | 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 | | 750 | 30,96 | 31 | 130,81 | 933,1 | |
| Итого за день | | 750 | 30,96 | 31 | 130,81 | 933,1 | |

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 2,38 | 5 | 13,14 | 109,6 | 1 058 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Гуляш из мяса свинины | 90 | 10,27 | 25 | 3,66 | 279,3 | 437,06 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 96 | 707 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| | Шарлотка с яблоками | 65 | 2,84 | 4 | 23,11 | 141,7 | 678 |
| Итого за Обед | | 810 | 28,07 | 48 | 124,93 | 1055,2 | |
| Итого за день | | 810 | 28,07 | 48 | 124,93 | 1055,2 | |

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60 | 1,05 | 3 | 5,95 | 56,6 | 818 |
| | Суп-пюре из гороха | 200 | 6,17 | 2 | 18,1 | 108,3 | 1 049 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| | Тефтели мясные с луком с соусом красным | 90 | 1,88 | 8 | 11,45 | 125,6 | 907,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Сдоба Ягодка | 50 | 3,8 | 5 | 27 | 166,7 | 1 146,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 785 | 22,52 | 24 | 133,83 | 849,3 | |
| Итого за день | | 785 | 22,52 | 24 | 133,83 | 849,3 | |

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Икра кабачковая пром.производства | 60 | 0,72 | 4 | 4,44 | 58,2 | 813 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,11 | 5 | 15,01 | 118,9 | 1 030 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Котлета рыбная | 90 | 16,99 | 13 | 11,05 | 227,4 | 1 028 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Фрукт | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 70,5 | 976,03 |
| | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,62 | | 9,76 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 890 | 27,75 | 29 | 98,44 | 781,7 | |
| Итого за день | | 890 | 27,75 | 29 | 98,44 | 781,7 | |

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,83 | 1 | 6,72 | 36,8 | 1 163 |
| | Суп кудрявый с пшеном и яйцом | 200 | 3,35 | 3 | 16,54 | 110,7 | 1 152 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Птица, тушеная в сметанном соусе | 90 | 22,28 | 8 | 2,8 | 159,5 | 1 168 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 830 |
| | Манник | 50 | 3,35 | 4 | 30,83 | 172,6 | 1 182 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 790 | 37,34 | 23 | 122,61 | 861,1 | |
| Итого за день | | 790 | 37,34 | 23 | 122,61 | 861,1 | |

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Горошек зеленый отварной | 30 | 0,89 | 2 | 1,88 | 25 | 819,02 |
| | Кукуруза отварная | 30 | 3,4 | 3 | 19,8 | 40,5 | 604 |
| | Суп-пюре овощной | 200 | 2,02 | 4 | 12,62 | 118 | 1 018 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| | Биточек мясной рубленый | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219,1 | 827 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 6,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | | 24,43 | 101,2 | 699 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| | Сдоба Лакомка | 75 | 6,56 | 4 | 43,34 | 236,5 | 1 185,02 |
| Итого за Обед | | 810 | 36,57 | 31 | 172,63 | 1072,5 | |
| Итого за день | | 810 | 36,57 | 31 | 172,63 | 1072,5 | |

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60 | 2,47 | 6 | 3,43 | 78,5 | 1 022 |
| | 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 |
| | Жаркое по-домашнему из свинины | 200 | 12,15 | 28 | 24,8 | 398,3 | 1 025 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Манник | 50 | 3,35 | 4 | 30,83 | 172,8 | 1 182 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | | 9,78 | 48,4 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 755 | 25,58 | 46 | 106,08 | 940,5 | |
| Итого за день | | 755 | 25,58 | 46 | 106,08 | 940,5 | |

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------|------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Икра кабачковая гром. производства | 60 | 0,72 | 4 | 4,44 | 58,2 | 813 |
| | Суп рыбный «Мозаика» | 200 | 5,33 | 3 | 14,51 | 105,7 | 52 |
| | Гуляш из мяса птицы | 90 | 16,94 | 6 | 5,93 | 229,8 | 1 024 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Шарлотка с яблоками | 85 | 2,84 | 4 | 23,11 | 141,7 | 678 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1,28 | | 6,38 | 38,9 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 795 | 35,88 | 23 | 116,01 | 911,3 | |
| Итого за день | | 795 | 35,88 | 23 | 116,01 | 911,3 | |

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Салат из белокачанной капусты с кукурузой и морковью с маслом растительным | 60 | 0,89 | 5 | 5,19 | 63,5 | 820,02 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,02 | 2 | 18,96 | 104,1 | 1 113 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 15,33 | 8 | 3,28 | 136,7 | 1 070 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 | 917,02 |
| | Круассан с вишневой начинкой Ф | 80 | 0,47 | | 15,91 | 70,5 | 677,05 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 820 | 26,27 | 22 | 113,27 | 773,6 | |
| Итого за день | | 820 | 26,27 | 22 | 113,27 | 773,6 | |

Рацион: Краснотурьинск ШУ мобилизация 121,39р

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | Маринад овощной | 60 | 0,57 | 6 | 4,97 | 76,8 | 817 |
| | Щи из свеклы и морской капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,72 | 5 | 8,45 | 87,5 | 1 048 |
| | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 5 | 1,14 | 1 | 0,04 | 11,8 | 1 052 |
| | Котлета по-Хлыновски | 90 | 14,92 | 11 | 9,44 | 229,7 | 1 283,01 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный. | 15 | 1,22 | | 7,32 | 36,3 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 20 | 1,7 | 1 | 8,5 | 51,8 | 1 147 |
| | Фрукт | 160 | 0,64 | 1 | 15,68 | 75,2 | 976,03 |
| Итого за Обед | | 900 | 25,2 | 30 | 91,46 | 776,7 | |
| Итого за день | | 900 | 25,2 | 30 | 91,46 | 776,7 | |
| Итого за период | | 8 105 | 296,14 | 307 | 1210,07 | 8955 | |
| Среднее значение за период | | 810,5 | 29,6 | 30,7 | 121 | 895,5 | |

Составил  Елисева Ирина Юрьевна