

Согласовано

Директор ООО "КОМБИНАТ общественного питания"
 М.С. Шаманова

Директор



Утверждаю

О.Ю. Козырева

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное 10-ти дневное меню завтраков, обедов для обучающихся 12 лет и старше

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	6,75	13	40,9	306,3	846
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Мандарины	90	0,72		6,75	34,2	975
	Итого за Завтрак		620	15,71	18	78,43	542
Обед	Щи из свежей и морской капусты с	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	75	10,51	11	10,38	179,3	907
	Соус красный основной	30	0,03		0,19	2,1	901
	Макаронны отварные с маслом	180	6,22	9	26	207,6	270,05
	Кисель витаминизированный	180	0,05		3,15	64,8	1 318
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	894
Итого за Обед		780	23,98	26	76,81	691,3	
Итого за день		1 400	39,69	44	155,24	1233,3	

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залеканка творожная	180	26,74	17	29,91	390,9	365
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		440	31,32	18	80,23	623,7	
Обед	Суп картофельный с макаронными	250	2,42	3	17,18	101,1	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной*	200	4,19	12	18,32	202,3	543,02
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,46		32,48	135,6	1 401
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2,37		14,49	70,5	894
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,76		13,33	63	1 147
Итого за Обед		715	12,34	16	95,84	584,3	
Итого за день		1 155	43,66	34	176,07	1208	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр: Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	30	0,43	3	6,6	51,3	1 023
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	75	9,04	13	6,05	185,9	1 035
	Рис припущенный	180	4,54	6	47,62	258,7	1 224
	Чай с лимоном*	180	0,05		13,65	53,9	686
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
Итого за Завтрак		505	17,22	22	93,24	643,8	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Биточки куриные паровые	90	2,04	1	0,99	24,8	1 248
	Каша гречневая вязкая*	180	4,84	5	24,96	171,4	1 032
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Обед		760	11,58	12	70,44	446,6	
Итого за день		1 265	28,8	34	163,68	1090,4	

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр: Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,82	8	12,8	123,8	808
	Омлет с зеленым горошком	180	13,7	27	6,18	321,5	233
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
Итого за Завтрак		410	15,52	35	33,95	505,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус со свиной	200	13	10	37	435	1 191,01
	Напиток апельсиновый*	200	0,04		5,15	21	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147	
Итого за Обед		695	20,32	16	71,24	697,3	
Итого за день		1 105	35,84	51	105,19	1202,5	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр. Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком	35	0,57	4	3,76	53,4	49
	Биточки рыбные	75	9,94	7	11,92	150,9	1 107
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Чай с сахаром	180			8,08	32,3	1 188
Итого за Завтрак		470	15,4	18	53,71	461,5	
Обед	Суп из овощей	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлеты Домашние	75	11,66	10	11,99	182,6	661
	Макаронные изделия отварные с	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,01
	Компот из изюма*	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
Итого за Обед		750	23,4	26	97,93	785,9	
Итого за день		1 220	38,8	44	151,64	1247,4	

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр. Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	35	4,74	7	8,64	114,9	10
	Каша " Дружба" молочная	250	7,05	10	25,85	222,6	1 375
	Яблоки свежие*	120	0,48		11,76	56,4	976,01
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		605	12,27	17	66,21	473,7	
Обед	Суп-пюре из гороха*	250	6,99	3	19,81	131,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Гуляш из мяса свинины *	100	16,43	9	3,88	166,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с	180	0,04	5	0,07	44,7	335
	Напиток из плодов шиповника*	200	0,16		14,22	58,8	921
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Обед		780	27,63	17	64,26	527,7	
Итого за день		1 385	39,9	34	130,47	1001,4	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр. Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с	30	0,53	2	2,98	28,3	818
	Тефтели мясные с луком	75	10,51	11	10,38	179,3	907
	Соус красный основной	40	0,04		0,25	2,9	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,04	5	0,07	44,7	335
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Завтрак		565	12,44	18	38,52	404,1	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикадельки из птицы	90	11,54	14	7,68	205,9	1 061
	Гарнир Солнечный перловый с	180	5,42	8	37,86	242,1	1 000,01
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,46		32,48	135,6	1 401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Обед		765	21,76	29	97,39	782,7	
Итого за день		1 330	34,2	47	135,91	1186,8	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр. Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,12	10	14,94	144,4	808
	Пудинг творожно-манный	200	26,1	17	29,06	378,4	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак		455	28,68	28	61,85	604,4
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	13,18	104,1	1 175
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Салат из белокочанной капусты с	30	0,48	2	2,84	31,9	1 029
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	10,85	15	7,26	223	1 035
	Каша пшеничная рассыпчатая с	180	0,06	5	0,07	49,1	297,05
	Напиток апельсиновый*	200	0,04		5,15	21	925
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Обед		795	15,93	28	37,5	527,3	
Итого за день		1 250	44,61	56	99,35	1131,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр: Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		0,52	2,8	836
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	1,81	2	6,65	54,4	966
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,04	5	0,07	44,7	335
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
Итого за Завтрак		530	3,33	7	37,07	270,7	
Обед							
	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,55	5	8,04	80,5	1 012
	Котлеты Детские мясные	90	14	12	14,39	219,1	1 054
	Рис припущенный с куркумой*	180	4,56	9	47,53	293,8	194
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Обед		740	22,07	28	111,55	832	
Итого за день		1 270	25,4	35	148,62	1102,7	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (завтрак+обед) Кр: Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	43,7	935
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	3,55	5	26,45	167,8	1 111
	Сыр (порциями)	15	4,47	1			97
	Батон	40	3,16		19,32	94	693
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		630	13,69	8	70,13	385,3	
Обед							
	Суп-лапша	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Салат из отварной моркови с	30	0,38	1	9,01	43,3	1 027
	Шницель рыбный рубленый из	90	13,24	9	7,37	183,2	184
	Картофель отварной	90	0,33		3,2	18,2	518
	Капуста тушеная*	90	2,15	4	8,54	76,8	999
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22		7,98	39,4	1 186
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	0,15		0,98	47	897,01
Итого за Обед		745	21,1	20	72,76	597,4	
Итого за день		1 375	34,79	28	142,89	982,7	

Итого за период	12 755	365,69	407	1409,06	11386,9	
Среднее значение за период	1 062,9	30,5	33,9	117,4	948,9	

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____