

Согласовано

Директор ООО "Учебно-научно-исследовательский центр
М.М.Мамонтов

Директор ООО "Учебно-научно-исследовательский центр
О.Ю.Колырева

Приложение к СанПиН 2.3.6.3590-20

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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,05	7	38,75	259,6	873
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,12	10	14,94	144,4	808
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34		17,78	84	1 147
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		525	13,51	17	91,43	567,8	
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	20	0,26	2	1,58	22	1 443
	Суп-пюре гороховый*	250	10,78	5	27,5	199,1	1 205
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,63		3,86	18,8	943
	Суфле Рыбка (минтай)	180	21,27	23	16,51	358	1 197
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,46		32,48	135,6	1 401
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
	Хлеб пшеничный из муки 1с	20	1,58		9,66	47	894
Итого за Обед		695	36,15	30	100,48	822,5	
Итого за день		1 220	49,66	47	191,91	1390,3	

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

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	180	18,98	24	3,5	302,8	546
	Бутерброд с сыром	40	6,18	3	16,11		810
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68		14,82	63	1 148
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
Итого за Завтрак		450	28,21	29	45,07	427,8	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Печень тушенная в соусе сметанном*	100	21,35	12	10,77	237,2	1 130
	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток апельсиновый*	200	0,04		5,15	21	925
	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	815	35,97	27	98,85	782,7	
Итого за день		1 265	64,18	56	143,92	1210,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	25	0,44	1	2,49	23,6	818
	Суфле из рыбы*	100	15,55	4	7,48	71	1 069
	Макаронные изделия отварные с маслом*	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,37		14,49	70,5	693
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,68		14,82	63	1 148
Итого за Завтрак		565	27,2	11	97,6	542,5	
Обед	Салат из свеклы	20	0,32		1,66	9,8	5,01
	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
	Тефтели мясные с луком	70	9,81	10	9,69	167,4	907
	Соус красный основной	30	0,03		0,19	2,1	901
	Рис отварной *	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	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		775	21,37	24	119,41	791,2	
Итого за день		1 340	48,57	35	217,01	1333,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с маслом растительным	20	0,26	2	1,58	22	1 443
	Филе куриное тушеное в томатном соусе*	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	996
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,17		8,89	42	1 147
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,58		9,66	47	897
Итого за Завтрак		540	28,81	34	83,38	768,3	
Обед	Огурцы соленные	20	0,16		0,34	2,6	1 006
	Суп с крупой	250	1,71	4	16,36	109,7	149
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Запеканка картофельная с мясом*	180	4,3	11	38,67	270,1	1 100
	Компот из изюма и кураги*	200	0,3		19,64	80,4	1 040
	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	8,93	16	84,92	563,6	
Итого за день		1 235	37,74	50	168,3	1331,9	

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

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,12	10	14,94	144,4	808
	Запеканка творожно-морковная*	180	5,6	14	32,68	286,3	989
	Соус ягодный	30	0,02		3,81	15,6	984
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
Итого за Завтрак		445	7,74	24	71,39	526,1	
Обед	Суп-лапша	250	2,94	6	14,01	120,6	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы с соусом красным	200	15,97	20	17,25	313	1 072
	Компот из кураги	200	1,04		25,17	106,3	932
	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		695	22,46	27	65,43	638,1	
Итого за день		1 140	30,2	51	136,82	1164,2	

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

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5,41	3	14,1		810
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	2,05	3	20,48	118,7	841
	Яблоки свежие*	120	0,48		11,76	56,4	976,01
	Кофейный напиток с молоком*	180	3,45	4	12,94	101,3	1 110
Итого за Завтрак		535	11,39	10	59,28	276,4	
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с маслом раст)	200	1,94	2	13,74	80,9	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Суфле Рыбка (минтай)	200	23,64	25	18,34	397,8	1 197
	Напиток из плодов шиповника*	180	0,14		12,79	52,9	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		650	30,95	30	64,73	660,1	
Итого за день		1 185	42,34	40	124,01	936,5	

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

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели из мясного фарша с луком с соусом	30100	119,8	1248	698,62	14568,7	1 065
	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,04	5	0,07	44,7	335
	Какао с молоком*	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	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		30 540	125,31	1259	725,83	14840,7	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной*	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Горошек зеленый отварной	20	0,6	1	1,25	16,7	819,02
	Фрикадельки из птицы	90	11,54	14	7,68	205,9	1 061
	Гарнир Солнечный перловый с овощами	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	785	22,36	30	98,64	799,4	
Итого за день		31 325	147,67	1289	824,47	15640,1	

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

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,12	10	14,94	144,4	808
	Пудинг творожно-манный	250	32,62	21	36,33	473,1	1 073
	Молоко сгущенное соус	20	1,42	1	11,04	59	902
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	505	36,22	32	77,47	736,4	
Обед	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
	Икра овощная свекольная	20	0,27	2	1,85	22,2	520
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	100	12,05	17	8,07	247,8	1 035
	Картофель отварной	180	0,66	1	6,39	36,4	518
	Напиток апельсиновый*	200	0,04		5,15	21	925
	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	815	18,86	27	53,72	617,5	
Итого за день		1 320	55,08	59	131,19	1353,9	

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

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат Бурячок	20	0,22	3	1,11	32,5	999
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	2,01	2	7,39	60,5	966
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	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		540	8,53	12	68,58	486,7	
Обед	Икра овощная морковная	20	0,19	1	1,22	15,9	814
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикадельки из птицы	10	1,28	2	0,85	22,9	1 061
	Тефтели рыбные	100	12,49	6	13,14	155,8	1 107,01
	Бобовые отварные	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Компот из яблок и ягод	180	0,28		27,72	115,5	633,02
	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	35,19	21	106,04	818,6	
Итого за день		1 290	43,72	33	174,62	1305,3	

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

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маринад овощной	20	0,37	2	2,28	28,2	817
	Печень тушенная в соусе сметанном*	100	21,35	12	10,77	237,2	1 130
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	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		540	29,9	21	78,25	679,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	20	0,38	2	1,54	23,8	813
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной*	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Фрикадельки из птицы	10	1,28	2	0,85	22,9	1 061
	Плов из птицы	200	14,23	23	48,86	424,2	1 075
	Компот из смеси сухофруктов*	180	0,41		29,23	122	1 401
	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	720	20,75	34	105,64	841,3	
Итого за день		1 260	50,65	55	183,89	1520,6	

Итого за период	42 580	569,81	1715	2296,14	27187	
Среднее значение за период	3 548,3	47,5	142,9	191,3	2265,6	

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____