Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А.Широканова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	170	1,02	1	4,29	34	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
Итого за Завтрак		355	3,22	9	24,77	212,2	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		515	12,34	15	74,52	540,7	
Полдник							
	Ватрушка с творогом*	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 170	24,66	34	132,95	1015,1	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб **Неделя: 1** **День: вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с	160	4,08	5	25,35	164,5	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		365	5,64	10	45,56	312,8	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	70	7,82	20	2,53	165,4	437,06
	Пюре картофельное	110	0,36	1	2,42	17,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		575	15,84	26	58,44	475	
Полдник							
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Полдник		200	3,23	4	41,51	214,4	
Итого за день		1 240	25,05	40	158,33	1062,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	160	5,98	6	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		365	10,7	10	44,66	303,4	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	150	1,1	4	7,91	72,8	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	130	9,41	11	25,47	228,1	444,01
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		465	14,66	17	54,67	410,3	
Полдник							
	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник		220	2,15	1	21,43	114,4	
Итого за день		1 150	27,91	28	130,56	901,4	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	170	4,87	5	23	161,5	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		350	10,38	16	46,19	388,8	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Суп картофельный со сметаной	150	1,61	3	12,17	78,1	84
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		515	24,15	21	61,74	501,8	
Полдник							
	Суп молочный с вермишелью	150	7,06	5	12,61	148,7	1 284
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		310	7,91	5	29,46	223,5	
Итого за день		1 275	42,61	42	149,57	1165	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	150	1,07	1	6,42	40,5	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		355	4,61	4	28,64	168,3	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Макаронные изделия отварные с	120	0,77		4,59	25,4	516
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		550	14,23	18	50,46	446,8	
Полдник							
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		190	4,04	6	36,74	223,6	
Итого за день		1 195	22,88	28	127,04	886,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с	160	4,59	5	21,64	152	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		365	8,87	8	45,74	303,2	
Завтрак 2							
	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед							
	Рассольник ленинградский со	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	15	0,09		0,87	8,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с	110	0,7		4,2	23,3	516
	Кисель витаминизированный	150	0,01		5,7	13,9	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		510	10,45	11	45,03	346,2	
Полдник							
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	1,44	1	4,8	35,7	851
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		300	1,44	1	13,03	80,6	
Итого за день		1 275	20,93	20	115,98	780,9	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	180	7,44	8	37,36	255,2	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		355	12,63	18	58,48	463,6	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Рис припущенный	110	2,72	4	28,76	162,4	512
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		525	16,13	23	75,29	560,1	
Полдник							
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Полдник		230	3,19	4	40,01	223,4	
Итого за день		1 210	32,29	45	186,6	1307,4	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с	160	5,75	6	28,63	194,1	883
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Завтрак		365	9,24	9	47,07	321,9	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и	150	1,1	4	7,91	72,8	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		545	21,19	17	88,87	602,7	
Полдник							
	Сырники	50	1,04	1	1,35	16,1	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	5,43	6	14,9	131,1	
Итого за день		1 220	36,26	32	160,64	1129	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	170	4,18	5	14,52	122,8	101
	Бутерброд с маслом сливочным	25	43,89	218	289,17	3291,7	808
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
Итого за Завтрак		345	51,7	228	314,47	3528,5	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,82	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,82	60,3	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	120	0,77		4,59	25,4	516
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		525	17,64	11	53,84	397,5	
Полдник							
	Омлет с картофелем	60	0,62	1	0,87	14,1	892
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Полдник		230	2,65	1	25,64	139,2	
Итого за день		1 200	72,33	240	406,77	4125,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с	150	5,61	6	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
Итого за Завтрак		355	16,18	15	46,97	385,8	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	20	0,24	3	1,48	19,4	813
	Суп с крупой пшенной "Волна" со	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	110	2,72	4	28,76	162,4	512
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		530	15,99	24	79,88	587,4	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	60	5,16	4	35,41	196,8	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	9,51	9	42,46	286,8	
Итого за день		1 195	41,68	48	180,51	1307,5	
Итого за период		12 130	346,6	557	1748,95	13680,5	
Среднее значение за период		1 213	34,7	55,7	174,9	1368,1	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____