

Согласовано:


 Утверждаю директор
 "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			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	170	1,02	1	4,29	34	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
Итого за Завтрак		355	3,23	9	24,78	212,3	
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
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,1		13,65	49,5	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	13,92	13	79,49	534,7	
Полдник	Ватрушка с творогом, 100 гр.	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	26,25	32	137,93	1009,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	160	4,08	5	25,35	164,5	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	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	0,07		9,1	33	705
	Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,1	33
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 блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	70	7,82	5	2,53	132	437,06
	Пюре картофельное	110	2,39	5	16,16	119,9	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	17,87	15	72,18	544,1	
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Полдник		200	3,24	4	41,53	212,8	
Итого за день		1 240	26,82	29	168,37	1102,7	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом	160	5,98	6	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	11,75	101,7	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Итого за Завтрак	365	10,7	10	47,84	331,2	
Завтрак 2	Нектарины	80	0,73		7,27	35,6	1 037
	Итого за Завтрак 2	80	0,73		7,27	35,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,1	4	7,91	72,8	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	1 130	28,24	28	131,21	891,5		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	170	5,1	5	28,6	166,6	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Итого за Завтрак	350	8,93	16	46,81	371,4	
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	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	0,02		2,91	14	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	23,92	23	49,06	464,8		
Полдник	Вареники с творожным фаршем пф	45	0,11		0,15	4,7	1 454
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник	205	0,31	1	13,49	63,5		
Итого за день	1 170	33,33	40	121,54	950,6		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом	150	3,75	4	19,8	131,3	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	11,75	101,7	810
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
Итого за Завтрак		355	7,29	7	45,2	286,9	
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 со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	120	2,61	5	17,62	130,8	995
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Напиток из плодов шиповника	150	0,1		13,65	49,5	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	15,66	23	57,92	511,2	
Полдник	Булочка домашняя, 100 гр.	50	3,78	6	30,93	197	769
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		200	4,8	7	42,93	263	
Итого за день		1 205	27,75	37	157,25	1108,6	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	160	4,8	5	26,92	156,8	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	9,08	8	51,02	308	
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 сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Рис припущенный	130	3,12	5	32,11	191	512
	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		530	12,89	17	73,19	517,4	
Полдник	Запеканка картофельная с мясом птицы	120	2,86	7	25,78	180,1	1 099
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
Итого за Полдник		285	4,47	8	42,04	267,6	
Итого за день		1 280	26,61	33	178,43	1143,9	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом	180	7,44	8	37,36	196,2	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,32	8	6,8	115	808
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Итого за Завтрак	355	11,01	18	54,21	378	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,07		9,1	33	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,07		9,1	33	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	110	2,39	5	16,16	119,9	995
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	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	15,71	24	51,03	461,8	
Полдник	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
Итого за Полдник	230	3,2	4	40,03	221,8		
Итого за день	1 210	29,99	46	154,37	1094,6		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	160	5,75	6	26,08	164,8	883
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	11,75	101,7	810
	Чай с сахаром	180			9,87	53,9	828
	Итого за Завтрак	365	9,24	9	47,7	320,4	
Завтрак 2	Абрикосы	60	0,55		5,45	26,7	389,04
	Итого за Завтрак 2	60	0,55		5,45	26,7	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,1	4	7,91	72,8	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	6,38	8	23,18	130,9	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	20,73	21	76,39	524,9	
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	1 180	35,95	36	144,44	1003,1		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	170	4,18	5	14,52	122,8	101
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	138	808
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	8,01	16	32,73	327,6	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,07		9,1	33	705
	Итого за Завтрак 2		100	0,07		9,1	33
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	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 маслом	120	5,07	3	30,3	174,8	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		555	22,18	14	80,39	551,4	
Полдник	Омлет с картофелем	60	0,62	1	0,87	14,1	892
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	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	2,56	1	13,98	83,4	
Итого за день		1 235	32,82	31	136,2	995,4	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом	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	11,75	101,7	810
Итого за Завтрак		355	16,18	15	50,15	413,6	
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 пшеничной "Волна" со сметаной	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	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	17,92	23	78,89	585,2	
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	43,61	47	182,7	1333,1	
Итого за период		12 015	311,37	359	1512,44	10632,7	
Среднее значение за период		1 201,5	31,1	35,9	151,2	1063,3	



Бичу Александр Васильевич

Утвердил _____