

Согласовано

Директор МБОУ № 19

Черногалов А.В.



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

Потибенко Д.В.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3596-20



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: понедельник	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	0,09	10	0,13	88,6	808
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак			14,72	19	97,4	566,8	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	60	0,86	5	13,2	102,6	1 023
	Рассольник ленинградский со сметаной*	200	1,82	4	13,54	100,8	1 030
	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,03	4	0,06	37,2	335
	Комлот из кураги	200	0,2		17,02	69,1	932
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Ватрушка с повидлом	60	0,46		17,95	81,4	938
Итого за Обед			21,63	22	77,62	616,7	
Итого за день			36,35	41	175,02	1183,5	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: вторник	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Кнели куриные паровые	90	18,12	11	5,6	193,1	1 087
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Соус сметанный с томатом	50	0,75	1	3,03	27,2	1 223
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак			28,13	30	62,82	645,7	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,46	96,9	1 050
	Рыба тушеная с овощами	90	0,45	5	3,28	58,2	1 135
	Пюре картофельное*	150	3,39	5	20,26	138,2	324
	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104	707
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Булочка с повидлом	60	0,05		13,54	53,3	1 312,01
Итого за Обед			9,12	12	99,67	518,1	
Итого за день			37,25	42	162,49	1163,8	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 336 руб.**

		Неделя: 1					
		День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9	810
	Кукуруза консервированная*	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Омлет запеченный или паровой	150	14,37	22	0,9	256,4	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак			17,56	34	35,58	515,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	60	0,73	6	5,75	80,9	834
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200	1,6	3	10,82	79,7	110
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	90	10,85	15	7,26	223	1 035
	Рагу из овощей	150	2,6	7	11,24	128,3	539
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Булочка российская *	60	4,63	5	125,91	568,9	775
	Итого за Обед		24,87	39	189,41	1244,8	
Итого за день			42,43	73	224,99	1760,6	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 336 руб.**

		Неделя: 1					
		День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рыбные любительские	90	11,8	4	5,46	109,7	1 169
	Пюре картофельное*	150	3,39	5	20,26	138,2	324
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	3	3,57	45,5	905
	Напиток Ягодка из свежих ягод	200	0,18		25,53	104,2	930
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак			18,25	12	66,79	456,7	
Обед	Огурцы соленные	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,33	4	17,23	126,2	139
	Плов с говядиной	250	24,43	36	50,78	623,9	444
	Компот из ягод*	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Булочка ванильная	60	5,08	5	34,5	205,6	767
Итого за Обед		36,15	45	135,46	1102,4		
Итого за день			54,4	57	202,25	1559,1	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	60	0,66		2,28	14,4	835
	Макароны запеченные с сыром	200	5,47	11	30,96	248,4	1 116
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак			7,58	21	66,53	494,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп картофельный с клецками*	200	2,02	2	18,96	104,1	1113
	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	100	13,87	18	4,74	191,2	1 296
	Кус-кус с овощами	150	1,04	5	2,9	61,7	1 322,01
	Компот из изюма и кураги*	200	0,3		19,64	80,4	1 040
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Ватрушка со сметаной*	60	0,37		1,63	9,1	861
Итого за Обед			28,74	34	88,7	732,6	
Итого за день			36,32	55	155,23	1226,8	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	3,56	12	0,09	119,5	958
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Печенье	50	3,7	5	36,55	203,5	1 141
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976
Итого за Завтрак			11	18	83,86	538	
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	5	5,19	69,5	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,52	4	7,38	73,7	124
	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из вишни*	200	0,22		22,7	93,3	393,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Манник	60	3,52	3	35,77	182,3	1 182
Итого за Обед			29,51	28	117,8	859,5	
Итого за день			40,51	46	201,66	1397,5	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1		980
	Итого за Завтрак			21,62	19	78,8	563,2
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	80	12,14	4	2,05	95,6	1 083
	Соус белый основной*	30	0,21	1	1,22	16,5	590
	Пюре картофельное*	150	3,39	5	20,26	138,2	324
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,46		32,48	135,6	479
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Коржик молочный	60	0,04		0,4	2,4	806,01
	Итого за Обед			23,82	21	91,92	663,3
Итого за день			45,44	40	170,72	1226,5	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки(котлеты) из мяса говядины с	90	2,83	7	10,83	120,4	860,01
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Соус молочный (для запекания)	30	1,22	3	3,47	49,1	597
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
Итого за Завтрак			14,41	21	86,5	605,9	
Обед	Винегрет овощной*	60	0,94	5	5,46	69,7	1 112
	Уха с крупой перловой	200	8,01	1	11,11	57,1	181
	Колбаски витаминные *	90	18,21	21	8,11	247,5	1 028
	Капуста тушеная* 2	80	1,96	2	7,88	55,9	999,01
	Пюре картофельное*	70	1,58	2	9,45	64,5	324
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Ватрушка со сметаной*	60	0,37		1,83	9,1	861
Итого за Обед			33,13	31	84,5	681	
Итого за день			47,54	52	171	1286,9	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: четверг							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе кур с соусом сметанным	100	18,37	30	0,15	342	1 294,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
Итого за Завтрак			27,45	35	70,4	707,9	
Обед	Икра овощная морковная	60	0,73	5	4,82	62,9	814
	Раассольник домашний со сметаной	200	1,8	4	11,94	94,3	1 175
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Тефтели мясные с луком	90	2,35	10	14,32	157,1	907
	Бобовые отварные	150	14,37	5	34,65	245,5	857
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Ватрушка с повидлом	60	0,46		17,95	81,4	938
Итого за Обед			24,05	27	121,38	840,7	
Итого за день			51,5	62	191,78	1548,6	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: пятница							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0,09	10	0,13	88,6	3
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	8,26	6	29,96	207,7	852
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Печенье	50	3,7	5	36,55	203,5	1141
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
Итого за Завтрак			5,65	15	66,37	422,4	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		2,28	14,4	835
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	1,27	3	6,62	55,3	1 098
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Плов из птицы*	250	26,32	29	59,01	513	1 036
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	769
Итого за Обед			36,43	42	140,79	998,1	
Итого за день			42,08	57	207,16	1420,5	