

Согласовано

Директор МБОУ № 19

Черногалов А.В.



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

Потибенко Д.В.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед ГПД) для детей 7-11 л род
плата всесезонное стоимостью 130 руб.

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом с	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
	Чай с сахаром	200			8,98	35,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			20,97	22	51,63	502,1	
Итого за день			20,97	22	51,63	502,1	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп картофельный с макаронными	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
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			8,56	12	73,79	440,6	
Итого за день			8,56	12	73,79	440,6	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с	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	90	10,85	15	7,26	223	1 035
	Рагу из овощей	150	2,6	7	11,24	128,3	539
	Чай с сахаром	200			8,98	35,9	1 188
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Итого за Обед			19,92	34	56,02	642,1
Итого за день			19,92	34	56,02	642,1	

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы соленые	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
	Напиток Ягодка из свежих ягод	200	0,18		25,53	104,2	930
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			31,25	40	106,53	921,2	
Итого за день			31,25	40	106,53	921,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Чай с сахаром	200			8,98	35,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			28,07	34	76,41	679	
Итого за день			28,07	34	76,41	679	

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Чай с сахаром	200			8,98	35,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			25,77	25	68,31	619,8	
Итого за день			25,77	25	68,31	619,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Напиток Ягодка из свежих ягод	200	0,18		25,53	104,2	930
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Итого за Обед			23,5	21	84,57	629,5
Итого за день			23,5	21	84,57	629,5	

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Калуста тушеная* 2	80	1,96	2	7,88	55,9	999,01
	Пюре картофельное*	70	1,58	2	9,45	64,5	324
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			32,62	31	74,24	633,6	
Итого за день			32,62	31	74,24	633,6	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра овощная морковная	60	0,73	5	4,82	62,9	814
	Рассольник 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
	Чай с сахаром	200			8,98	35,9	1 188
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			23,39	27	86,68	690	
Итого за день			23,39	27	86,68	690	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 7-11 л (обед ГПД)

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие порционно	60	0,66		2,28	14,4	835
	Суп из сборных овощей с зеленым	200	1,27	3	8,62	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
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			32,21	35	94,13	730,9	
Итого за день			32,21	35	94,13	730,9	