

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) для детей 12 л и старше род
плата и бюджет всесезонное стоимостью 160 руб.**

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	100	1,43	9	22	171	1 023
	Рассольник ленинградский со сметаной*	250	2,28	5	16,93	126	1 030
	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,04	5	0,07	44,7	335
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			22,01	28	74,81	647,1	
Итого за день			22,01	28	74,81	647,1	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	836
	Суп картофельный с макаронными	250	2,9	3	20,58	121,1	1 050
	Рыба тушеная с овощами	100	0,5	5	3,65	64,6	1 135
	Пюре картофельное*	180	4,07	5	24,31	165,8	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			10,19	13	83,37	504,4	
Итого за день			10,19	13	83,37	504,4	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови	100	1,22	10	9,59	134,8	834
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	250	2	4	13,52	99,6	110
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	100	12,05	17	8,07	247,8	1 035
	Рагу из овощей	150	2,6	7	11,24	128,3	539
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Итого за Обед			22,01	41	74,35	784,6
Итого за день			22,01	41	74,35	784,6	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы соленые	100	0,8		1,7	13	1 006
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,41	5	21,54	157,8	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			32,65	41	111,52	958	
Итого за день			32,65	41	111,52	958	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	836
	Суп картофельный с клецками*	250	2,52	3	23,7	130,1	1113
	Фрикасе из курицы со сметанным	100	13,87	18	4,74	191,2	1 296
	Кус-кус с овощами	180	1,25	6	3,48	74,1	1 322,01
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			31,19	38	98,78	814,1	
Итого за день			31,19	38	98,78	814,1	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы	100	1,48	8	8,65	115,9	820
	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	1,9	5	9,23	92,2	124
	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			27,88	30	90,49	769,5	
Итого за день			27,88	30	90,49	769,5	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Свекльник со сметаной*	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	90	13,65	5	2,3	107,6	1 083
	Соус белый основной*	30	0,21	1	1,22	16,5	590
	Пюре картофельное*	180	4,07	5	24,31	165,8	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			27,03	26	96,68	744,1
Итого за день			27,03	26	96,68	744,1	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной*	100	1,56	8	9,1	116,2	1 112
	Уха с крупой перловой	250	10,01	1	13,89	71,4	181
	Колбаски витаминные *	90	18,21	21	8,11	247,5	1 028
	Капуста тушеная* 2	90	2,2	2	8,87	62,9	999,01
	Пюре картофельное*	90	2,03	3	12,16	82,9	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			35,93	35	84,36	719,8	
Итого за день			35,93	35	84,36	719,8	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра овощная морковная	100	1,22	8	8,03	104,9	814
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,25	5	14,93	117,9	1 175
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Тефтели мясные с луком	100	2,62	11	15,91	174,5	907
	Бобовые отварные	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
Итого за Обед			27,47	34	112,38	866	
Итого за день			27,47	34	112,38	866	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (обед)

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры свежие порционно	100	1,1		3,8	24	835
	Суп из сборных овощей с зеленым	250	1,59	3	8,28	69,1	1 098
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Плов из птицы*	280	29,48	32	66,09	574,6	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			36,01	38	103,91	811,9	
Итого за день			36,01	38	103,91	811,9	