

Согласовано:



Утверждаю:
 Директор ООО
 "Комбинат общественного питания"
 О.Ю.Козырева
 "10" января 2024 год

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,51	6	15,18	137	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Итого за Завтрак		335	6,65	7	39,43	256,5	
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
	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,3	3	6,5	141,3	1 085
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		525	22,92	11	80,21	586,8	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	70	10,49	6	11,17	165,9	1 073
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	2	4,03	32,6	904
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник		270	17,09	13	31,38	338,6	
Итого за день		1 230	46,66	31	162,22	1229,4	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	6,23	6	44,76	203,4	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
Итого за Завтрак		335	7,79	11	67,08	345,7	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с клецками	150	1,51	2	14,22	78,1	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
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	110	2,96	3	15,25	125,4	1 032
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	397
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897

	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		585	19,53	18	90,79	632,6	
Полдник							
	Манник	50	3,35	4	30,83	172,6	1 182
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
Итого за Полдник		200	3,42	4	46,03	232,5	
Итого за день		1 220	30,74	33	215,1	1258,3	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	4	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Итого за Завтрак	335	12,23	8	54,18	345,5	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свининой	130	8,29	15	30,5	305,3	1 018
	Напиток апельсиновый или мандариновый	150	0,15		19,3	78,9	925
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Обед	465	13,51	18	74,16	551	
Полдник	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7	1 066
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
Итого за Полдник	240	19,19	16	39,06	371,1		
Итого за день	1 140	45,33	42	177,2	1314,6		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Итого за Завтрак	345	10,36	15	46,62	436,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	**Рагу из мяса птицы	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Обед	510	22,63	22	62,56	516,8	
Полдник	Омлет натуральный*	60	6,03	7	1,11	96,1	972
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	230	7,69	7	22,22	194,1		
Итого за день	1 185	40,68	44	142,6	1194,5		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	4,34	5	27,07	140,8	174
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Итого за Завтрак	335	10,66	9	62,78	348	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,24	4	6,06	63,2	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9	1 063
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Итого за Обед	580	17,35	14	74,77	501		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948
	Итого за Полдник	200	8,72	8	29,28	194,3	
Итого за день	1 215	36,73	31	176,03	1090,8		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	3,36	7	20,96	192	1 111
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,3	1		17,6	97
	Итого за Завтрак	335	7,38	10	42,35	327,4	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	47	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	8,09	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	60	9,33	8	9,59	146,1	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	397
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	525	19,05	18	87,22	587,9		
Полдник	Запеканка из творога с рисом	50	5,52	4	7,64	91,2	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Полдник	240	7,58	5	31,44	210,9	
Итого за день	1 200	34,41	33	170,81	1173,2		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	355	9,89	16	46,79	406,7	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Капуста тушеная	30	0,72	1	2,85	25,6	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,45	2	10,31	80,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	60	7,59	4	7,89	93,9	1 063
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	535	15,91	12	69,62	470,5		
Полдник	Омлет натуральный*	60	6,03	7	1,11	96,1	972
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	Итого за Полдник	230	7,69	7	22,22	194,1	
Итого за день	1 220	33,49	35	149,83	1118,8		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,64	7	25,44	192	883
	Чай с сахаром	150			11,98	47,9	1 188
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Итого за Завтрак	335	10,89	11	57,93	387,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра овощная морковная	30	0,28	2	1,83	23,9	814
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Котлета Детская мясная	60	9,33	8	9,59	150,8	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	110	2,45	3	25,67	161,7	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	550	16,74	16	86,65	590		
Полдник	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	7,98	118,5	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	240	13,52	10	27,44	272,1		
Итого за день	1 225	41,15	37	183,22	1296,8		

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	5,45	6	22,79	168,5	1 284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,88	3	10,78	114	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808
	Итого за Завтрак	345	9,89	14	43,91	376,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	60	10,18	9	8,23	152,9	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	120	3,23	3	16,64	136,8	1 032
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	585	22,15	16	78,96	595,9		
Полдник	Омлет с картофелем	60	4,1	5	5,78	85,1	892
	Напиток лимонный	150	0,11		18,32	75,9	699
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Полдник	230	5,87	5	33,23	211,1		
Итого за день	1 240	37,91	35	167,3	1231,4		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 173 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,96	3	15,52	166,7	895
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	6,25	4	20,51	147,3	810
	Итого за Завтрак	355	11,69	10	54,1	485	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,78	4	9,86	82,2	1 058
	Суфле из рыбы*	60	11,08	3	4,64	88,6	1 069
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед	540	18,42	13	66,6	466,6		
Полдник	Молоко кипяченое*	150	4,35	5	7,05	90	920
	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7	1 109
Итого за Полдник	200	7,46	15	26,37	267,7		
Итого за день	1 195	37,57	38	158,27	1266,8		

Итого за период	12 070	384,67	359	1704,58	12174,6	
Среднее значение за период	1 207	38,5	35,9	170,5	1217,5	

Составил _____ Оловяникова Н

Утвердил _____