

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 ДОУ 3-7 л 195 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	200	6,01	7	20,24	182,7	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	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Завтрак		415	8,15	8	46,88	311,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	118	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с луком	70	15,52	3	7,58	164,8	1 085
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	205,7	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,53	120,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148	
Итого за Обед		675	28,05	13	104,4	746,1	
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*	180	5,22	6	8,46	108	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		300	17,96	14	32,79	356,6	
Итого за день		1 490	54,16	35	195,27	1462	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 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	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
Итого за Завтрак		410	9,67	13	82,73	425,1	
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	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Клецки*	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	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
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
Итого за Обед		705	20,97	18	95,96	673,4	

Полдник	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
Итого за Полдник		240	4,09	5	55,23	278,9	
Итого за день		1 455	34,73	36	245,12	1424,9	

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 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	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>14,98</b>	<b>10</b>	<b>66,1</b>	<b>422,1</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Плов со свиной	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,18		23,16	94,7	925
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>15,71</b>	<b>21</b>	<b>88,58</b>	<b>652,7</b>	
Полдник	Сырники	60	12,45	9	16,25	192,7	1 066
	Молоко сгущеное	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>19,19</b>	<b>16</b>	<b>39,06</b>	<b>371,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 320</b>	<b>50,28</b>	<b>47</b>	<b>203,54</b>	<b>1492,9</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 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	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11,78</b>	<b>16</b>	<b>54,87</b>	<b>512,6</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	**Рагу из мяса птицы	180	20,84	19	20,95	295,7	1 021
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>625</b>	<b>27,3</b>	<b>27</b>	<b>75,53</b>	<b>622,6</b>	
Полдник	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1	972
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>8,7</b>	<b>9</b>	<b>24,79</b>	<b>219,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>47,78</b>	<b>52</b>	<b>166,39</b>	<b>1402,4</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 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	200	5,42	6	33,83	176	174
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>76,68</b>	<b>424,5</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	926
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>20,59</b>	<b>16</b>	<b>91,52</b>	<b>606,9</b>	
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Шаньга со сметаной	50	4,37	3	22,23	104,3	948
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,59</b>	<b>9</b>	<b>30,69</b>	<b>212,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>43,18</b>	<b>36</b>	<b>210,09</b>	<b>1291,2</b>		

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 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	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	15,46	79,2	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,6	3		35,2	97
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9,73</b>	<b>13</b>	<b>50,16</b>	<b>406,2</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>		<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	70	10,89	9	11,19	170,4	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>22,92</b>	<b>21</b>	<b>98,59</b>	<b>685</b>		
Полдник	Запеканка из творога с рисом	70	7,73	6	10,7	127,7	1 297
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>9,79</b>	<b>7</b>	<b>36,89</b>	<b>257</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 480</b>	<b>42,84</b>	<b>41</b>	<b>195,44</b>	<b>1395,2</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 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	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11,38</b>	<b>19</b>	<b>53,87</b>	<b>470,4</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Капуста тушеная	40	0,96	2	3,8	34,1	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,93	2	13,74	107,5	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,85	4	9,2	109,5	1 063
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	10	0,85		4,25	25,9	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>19,2</b>	<b>14</b>	<b>87,31</b>	<b>588,1</b>		
Полдник	Омлет натуральный*	70	7,04	9	1,29	112,1	972
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>8,7</b>	<b>9</b>	<b>26,39</b>	<b>226</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 480</b>	<b>39,28</b>	<b>42</b>	<b>178,77</b>	<b>1332</b>		

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 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	200	5,8	9	31,8	240	883
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13,3</b>	<b>14</b>	<b>70,79</b>	<b>474,2</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра овощная свекольная	30	0,41	2	2,77	33,3	520
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1 054
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Рис припущенный	130	2,9	4	30,34	191,1	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>19,92</b>	<b>19</b>	<b>105,15</b>	<b>710,7</b>		
Полдник	Пудинг творожно-манный	60	8,99	6	9,58	142,2	1 073
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>15,89</b>	<b>12</b>	<b>30,45</b>	<b>313,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 455</b>	<b>49,11</b>	<b>45</b>	<b>217,59</b>	<b>1546,2</b>		

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11,75</b>	<b>17</b>	<b>52,17</b>	<b>448,3</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	11,87	10	9,61	178,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая*	150	4,03	4	20,8	171	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>27,34</b>	<b>19</b>	<b>99,22</b>	<b>732,9</b>		
Полдник	Омлет с картофелем	70	4,78	6	6,75	99,3	892
	Напиток лимонный	180	0,13		21,99	91,1	699
	Хлеб пшеничный	10	0,81		4,88	24,2	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>6,57</b>	<b>6</b>	<b>37,87</b>	<b>240,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 475</b>	<b>45,66</b>	<b>42</b>	<b>200,46</b>	<b>1469,2</b>		

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ДОУ 3-7 л 195 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	200	2,61	4	20,69	222,2	895
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	30	7,5	5	24,62	176,7	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13,59</b>	<b>12</b>	<b>63,38</b>	<b>569,9</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Суфле из рыбы*	70	12,93	3	5,42	103,3	1 069
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,25	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>22,84</b>	<b>16</b>	<b>82,46</b>	<b>580,4</b>		
Полдник	Молоко кипяченое*	180	5,22	6	8,46	108	920
	Шаньга с картофелем	50	3,11	10	19,32	177,7	1 109
<b>Итого за Полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,33</b>	<b>16</b>	<b>27,78</b>	<b>285,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 405</b>	<b>44,76</b>	<b>44</b>	<b>184,82</b>	<b>1483,5</b>		

Итого за период	14 410	451,78	420	1997,49	14299,5	
Среднее значение за период	1 441	45,2	42	199,7	1430	

Составил \_\_\_\_\_ Оловянникова Н

Утвердил \_\_\_\_\_