

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:

Козырева О.Ю.

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Чай с сахаром	150			11,23	44,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		355	7,31	14	44,92	345,9	
<b>Завтрак 2</b>	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5
<b>Обед</b>	Суп-пюре овощной	150	1,52	3	9,47	88,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		495	14,31	11	84,52	557,4	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	<b>Итого за Полдник</b>		200	9,1	10	22,46	214,7
<b>Итого за день</b>		1 150	30,72	35	163,1	1165,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,28	8	25,35	164,5	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		365	8,84	13	49,16	312,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	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
	Гуляши из мяса свинины	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		575	18,58	32	76,27	607,3	
<b>Полдник</b>							
	Печенье детское (конд изд)	50	3,38	4	23,75	185	1 141
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,42	4	35,12	229,9	
<b>Итого за день</b>		1 240	31,18	49	173,36	1210,3	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	6	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
<b>Итого за Завтрак</b>		365	10,7	10	44,66	303,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	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
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		465	14,74	21	85	555,7	
<b>Полдник</b>							
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
<b>Итого за Полдник</b>		210	11,45	7	30,89	235,9	
<b>Итого за день</b>		1 140	37,29	38	170,35	1168,3	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каши ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,7	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
<b>Итого за Завтрак</b>		350	12,48	18	49,74	459,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	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	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		515	23,72	22	65,21	511,7	
<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная.	50	3,68	9	28,79	157,4	770
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		200	8,03	14	35,84	247,4	
<b>Итого за день</b>		1 165	44,57	54	163,6	1279,2	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	6,89	8	32,19	203,2	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном	180	0,05		13,65	53,9	686
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10,43	11	54,41	331	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		535	15,87	27	66,96	587,8	
<b>Полдник</b>							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	100	2,53	4	9,44	120	823
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
<b>Итого за Полдник</b>		260	4,62	5	26,79	213,4	
<b>Итого за день</b>		1 250	30,92	43	159,36	1179,7	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,43	7	20,96	192	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
<b>Итого за Завтрак</b>		365	8,71	10	45,06	341,2	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100			11,2	47,5	
<b>Обед</b>							
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	397
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		515	14,54	14	90,68	564,3	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг творожно-манный	50	4,16	3	4,98	68,5	1 073
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Чай с сахаром	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		230	6,09	3	28,05	173,5	
<b>Итого за день</b>		1 210	29,34	27	174,99	1126,5	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		355	11,25	18	47,03	407,7	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3	
<b>Обед</b>							
	Капуста тушеная	30	0,52	1	3,65	23,6	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		525	16	22	67,89	543,2	
<b>Полдник</b>							
	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
<b>Итого за Полдник</b>		230	3,19	4	43,61	223,4	
<b>Итого за день</b>		1 210	30,78	44	171,34	1234,6	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром	180			13,47	53,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		365	9,24	8	50,67	321,9	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4		9,8	73,3	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	161,7	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		540	15,5	16	78,06	567,2	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		200	7,5	8	40,35	263,5	
<b>Итого за день</b>		1 205	32,64	32	178,88	1225,9	



Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	168,5	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>345</b>	<b>13,19</b>	<b>15</b>	<b>35,41</b>	<b>376,9</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>		<b>12,81</b>	<b>60,3</b>	
<b>Обед</b>							
	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	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	Чай с сахаром	150			11,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>20,1</b>	<b>13</b>	<b>72,68</b>	<b>502,1</b>	
<b>Полдник</b>							
	Омлет с картофелем	60	4,1	5	5,78	85,1	892
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	27,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,13</b>	<b>5</b>	<b>30,55</b>	<b>208,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>39,76</b>	<b>33</b>	<b>151,45</b>	<b>1147,5</b>	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 з 202 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	6	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
<b>Итого за Завтрак</b>		355	16,18	15	46,97	385,8	
<b>Завтрак 2</b>							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34		12,81	60,3	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
<b>Итого за Обед</b>		540	15,82	27	71,79	585,7	
<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
<b>Итого за Полдник</b>		200	8,13	11	37,98	287	
<b>Итого за день</b>		1 195	40,47	53	169,55	1318,8	
<b>Итого за период</b>		11 965	347,67	408	1675,98	12056,3	
<b>Среднее значение за период</b>		997,1	29	34	139,7	1004,7	

Составил \_\_\_\_\_ Елисеева Ирина Юрьевна

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996227

Владелец Мережникова Лариса Владимировна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025