Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
Е.А.Широканова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	310
	Каша пшенная молочная жидкая с	200	7,19	8	31,79	242,6	383
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	328
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	397
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		550	14,32	12	69,25	484	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с	100	1,75	5	9,91	93,6	318
	Суп картофельный с макаронными	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,01
	Тефтели мясные с луком с соусом	100	15,23	12	13,29	251,9	907,01
	Рис припущенный	180	4,32	5	44,46	264,5	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		850	25,92	25	108,95	825,5	
Итого за день		1 400	40,24	37	178,2	1309,5	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Детская мясная	80	12,79	21	9,5	285,3	054
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8	1 141,09
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	28,21	32	111,59	903,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Обед		875	38,35	24	120,85	861,5	
Итого за день		1 425	66,56	56	232,44	1764,9	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	250	23,53	22	8,15	381,6	891
	Маффин ванильный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		550	34,08	30	84,87	810,6	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с	100	1,5	5	9,12	89	992
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	129,1	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Голубцы ленивые из мяса	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	300,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Кисель витаминизированный	200	0,01		24	95	1 318
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		870	22,89	21	106,42	687,1	
Итого за день		1 420	56,97	51	191,29	1497,7	

Ознакомлен: Дом / Е.А. Широканова

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	Рис припущенный	180	4,32	5	44,46	264,5	512
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		550	28,01	24	97,73	730,7	
Обед							
	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	100	13,79	25	10,49	321,9	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с	190	8,03	5	47,97	276,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		805	31,78	39	128,26	1011,2	
Итого за день		1 355	59,79	63	225,99	1741,9	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему из	250	16,39	37	31	438,4	1 025,05
	Бутерброд с повидлом	60	3,22	1	33,29	155	1 046
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		550	23,89	40	92,66	762,9	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым	100	2,28	7	9,47	114,8	951
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,14	132,5	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	20,21	4	9,07	178,9	1 085
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		895	41,94	27	125,28	989,7	
Итого за день		1 445	65,83	67	217,94	1752,6	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая	270	9,08	12	38,87	298,9	850
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		550	22,27	22	82,46	617,9	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,37	5	20,01	137,8	115,03
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы_@	100	18,14	6	3,6	255,3	1 024
	Пюре гороховое с морковью	190	2,47	1	6,29	49,4	1 189
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		805	29,89	15	68,51	674,1	
Итого за день		1 355	52,16	37	150,97	1292	

Ознакомил: Яоч / Е.Н. Колчакова

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,25	8	40,83	257,5	351
	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,16	18	16,32	156	308
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	328
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	397
Итого за Завтрак		535	14,09	27	79	541,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с	100	2,54	7	9,95	106,8	14 519
	Суп картофельный с макаронными	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,01
	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		880	38,66	23	132,43	908,5	
Итого за день		1 415	52,75	50	211,43	1450,4	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	16,43	14	71,78	502	
Обед							
	Помидоры свежие	100	1,1		3,8	24	1 038
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Плов со свининой _@	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		850	32,85	52	122,98	999,1	
Итого за день		1 400	49,28	66	194,76	1501,1	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	250	8,95	10	53,49	337,9	848
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Завтрак		620	11,69	12	87,86	562,6	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		805	45,53	22	122,42	968,9	
Итого за день		1 425	57,22	34	210,28	1531,5	

Ознакомлен: [illegible] /Е.Н. Колчанова

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя: 2** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Рис припущенный	180	4,32	5	44,46	264,5	512
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,16	18	16,32	156	308
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	328
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	397
Итого за Завтрак		550	18,22	37	90,67	725,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с	100	1,5	5	9,12	89	992
	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4	1 113
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Митболы в соусе	100	13,99	12	2,33	126,4	1 436,12
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		885	28,14	29	105,56	757,3	
Итого за день		1 435	46,36	66	196,23	1483,1	

(лист 11)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя: 2** **День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,82	368	1 073
	Повидло	30	600		97500	375000	1 142
	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		550	630,61	18	97563,62	375590,8	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		795	31,02	29	106,84	836,6	
Итого за день		1 345	661,63	47	97670,46	376427,4	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст ГОЛ **Неделя: 2** **День: суббота**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и	45	5,27	6	13,63	130,6	3
	Митболы в соусе	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,12
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5	998
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		565	33,5	26	104,57	766	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	145,7	84
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из	290	19,01	43	35,96	508,5	1 025,05
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		805	28,95	50	108,24	927,6	
Итого за день		1 370	62,45	76	212,81	1693,6	
Итого за период		16 790	1271,24	650	99892,8	393445,7	
Среднее значение за период		1 199,3	90,8	46,4	7135,2	28103,3	

Составил _____ Решетникова Аг

Утвердил _____

Российская Федерация
Общество с ограниченной ответственностью
"АЗБУКА ПИТАНИЯ"
ИНН 6671048749
ОГРН 1169658081042

Одобрено: Дэк / Е.И. Колокова