Согласовано:

И.А.Дубовская

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 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,39	6	23,84	182	883
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		500	12,52	10	61,3	423,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,01
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	13,71	11	11,96	226,7	907,01
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	220,4	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		720	22,5	21	92,77	698,7	
Итого за день		1 220	35,02	31	154,07	1122,1	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Детская мясная	70	11,19	19	8,31	249,7	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Печенье детское_@	40	3	4	22,67	162,8	1 141,09
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	24,37	29	98,22	797,5	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4	255
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	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		745	33,68	21	106,04	753,3	
Итого за день		1 245	58,05	50	204,26	1550,8	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	200	18,82	17	6,52	305,3	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Маффин ванильный_@	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	29,37	25	83,24	734,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	103,3	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	600,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	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		750	20,1	17	93,84	596,4	
Итого за день		1 250	49,47	42	177,08	1330,7	

Ознакомлен: Дом /Е.Н. Коланова

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кнели куриные паровые	80	14,23	15	4,89	171,6	1 087
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	220,4	512
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	24,66	22	84,86	639,2	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	12,41	22	9,44	289,7	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	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		705	28,17	34	113,55	892,9	
Итого за день		1 205	52,83	56	198,41	1532,1	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему из свинины_@	200	13,11	30	24,8	350,7	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		500	20,61	33	86,46	675,2	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,37	4	5,68	68,9	951
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	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	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток Ягодка.	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	6,53	41,1	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Обед		755	36,86	21	100,73	807,1	
Итого за день		1 255	57,47	54	187,19	1482,3	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	220	7,4	10	31,67	243,6	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		500	20,59	20	75,26	562,6	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	4	16,01	110,3	115,03
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы_@	90	16,33	6	3,24	229,8	1 024
	Пюре гороховое с морковью	150	1,95	1	4,97	39	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		705	27,09	14	62,83	610,7	
Итого за день		1 205	47,68	34	138,09	1173,3	

Ознакомлен: Фото / Е.К. Колокова

ия: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,6	6	32,67	206	851
	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,16	18	16,32	156	808
	Чай с сахаром_@	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Завтрак		500	14,04	26	77,36	531,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,52	4	5,97	64,1	14 519
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039,01
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	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		750	33,8	19	116,18	781,7	
Итого за день		1 250	47,84	45	193,54	1313,2	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса	70	5,04	4	4,21	70,1	967
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	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		500	14,34	12	66,16	452,7	
Обед							
	Помидоры свежие	60	0,66		2,28	14,4	1 038
	Суп рыбный «Мозаика»	200	5,33	3	14,51	105,7	52
	Плов со свининой_@	200	16,1	37	48,78	511,5	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		710	27,05	42	105,64	835,3	
Итого за день		1 210	41,39	54	171,8	1288	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	42,79	270,3	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		570	9,9	10	77,16	495	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	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	148
Итого за Обед		715	40,25	19	107,67	854,7	
Итого за день		1 285	50,15	29	184,83	1349,7	

Оракомм: Вач / Е.Х. Колчанов

...н: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Рис припущенный	150	3,6	4	37,05	220,4	512
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	12	10,88	104	808
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
Итого за Завтрак		480	15,31	29	72,72	594,4	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992
	Суп картофельный с клецками	200	2,14	2	16,6	97,2	1 1[illegible]3
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Митболы в соусе	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,12
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	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		755	24,96	24	93,12	655,6	
Итого за день		1 235	40,27	53	165,84	1250	

(лист 11)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	24,02	306,7	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		520	626,12	15	97558,82	375529,5	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 02[illegible]
	Мясо кур отварнсе (для первых блюд)	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 маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	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		715	29,36	26	96,53	768,1	
Итого за день		1 235	655,48	41	97655,35	376297,6	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 7-11л ГОЛ 2 Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	5,27	6	13,63	130,6	3
	Митболы в соусе	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром @	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
Итого за Завтрак		505	28,99	23	88,13	658,4	
Обед							
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	145,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины @	200	13,11	30	24,8	350,7	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	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		710	22,63	37	94,66	756,9	
Итого за день		1 215	51,62	60	182,79	1415,3	
Итого за период		14 810	1187,27	549	99613,25	391105,1	
Среднее значение за период		1 057,9	84,8	39,2	7115,2	27936,1	

Составил _____ Решетникова Ал Утвердил _____

Ознакомлен: Дом /Е. Н Коланова

Российская Федерация Общество с ограниченной ответственностью "АЗБУКА ПИТАНИЯ" ИНН 6671048749 ОГРН 1169[illegible]1042