СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ И.И. МАРЬИНА"
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 9 Январь 2023 г. 9:59:46

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О,Ю.

09.01.2023

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,36	6	32,95	229,5	302
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		510	10,7	10	76,15	520,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Суп-пюре овощной	200	2,02	4	12,62	96,8	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		755	29,42	36	111,26	845,1	
Итого за день		1 265	40,12	46	187,41	1365,6	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели из мяса птицы с рисом	70	14,17	8	8,57	164,8	1 085,01
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		510	24,51	19	76,4	599,2	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Суфле из птицы	90	12,66	20	4,07	245,7	1 067
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		765	26,19	36	87,64	791,2	
Итого за день		1 275	50,7	55	164,04	1390,4	

(лист 3)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожный	125	16,31	11	18,16	236,5	1 073
	Молоко сгущеное	25	1,78	1	13,8	73,8	902
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	35	3,73	2	15,24	95,9	897
	Печенье детское (конд изд)	15	1,13	1	11,16	61,1	1 141
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	24,71	17	85,34	602,4	
Обед							
	Салат Розовый	60	2,02	1	3,99	37,5	1 096,02
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		735	25,27	26	117,8	787,5	
Итого за день		1 235	49,98	43	203,14	1389,9	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Плов с мясом птицы	210	19,54	24	40,62	398,8	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Итого за Завтрак		500	25,59	26	82,1	622,5	
Обед							
	Маринад овощной	60	1,11	6	6,83	84,6	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	90	13,81	9	10,63	178,1	1 028
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		745	26,24	29	98,56	786,5	
Итого за день		1 245	51,83	55	180,66	1409	

(лист 5)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	90	14,79	8	3,49	149,8	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141
Итого за Завтрак		510	26,79	18	93,95	650,4	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	0,78	4	4,71	61,1	951
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	12,2	16		191,3	1 168
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		745	26,98	32	81,8	742,3	
Итого за день		1 255	53,77	50	175,75	1392,7	

(лист 6)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Омлет с картофелем	130	8,84	18	10,2	237,2	892
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	18,52	24	69,79	578,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		705	30,88	44	109,99	963,6	
Итого за день		1 205	49,4	68	179,78	1542,5	

(лист 7)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	5	3	16,41	117,8	810
	Омлет запеченный или паровой	135	11,69	18	0,73	208,6	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	14,88	90,7	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		500	20,13	22	56,98	524	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, огурцов и репчатого лука	60	1,01	3	7,39	57,7	834
	Суп рыбный «Мозаика»	200	6,26	4	26,73	170,8	52
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	3,16	202,6	1 105
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	30,47	36	115,54	863,2	
Итого за день		1 240	50,6	58	172,52	1387,2	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбаска витаминная	60	11,89	13	3,95	151,5	1 028
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Итого за Завтрак		500	22,57	26	70,49	587,1	
Обед							
	Маринад овощной	60	1,11	6	6,83	84,6	817
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Жаркое по-домашнему.	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		705	27,74	34	67,15	681,5	
Итого за день		1 205	50,31	60	137,64	1268,6	

(лист 9)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,43	4	32,03	238	851
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		560	11,08	13	70,38	559,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	198,4	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток апельсиновый.	200	0,2		25,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	26,73	31	96,22	781,2	
Итого за день		1 300	37,81	44	166,6	1341,1	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	70	14,25	10	1,63	152,5	1 027
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		560	22,9	17	72,57	536,6	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2	18,96	104,1	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		745	20,78	19	111,08	738,6	
Итого за день		1 305	43,68	36	183,65	1275,2	

(лист 11)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	150	16,47	12	22,89	268,5	1 297
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	22,51	14	78,4	551	
Обед							
	Салат из свеклы	60	0,96	1	4,98	29,5	5,01
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски *	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		765	20,6	35	91,78	855,9	
Итого за день		1 265	43,11	49	170,18	1406,9	

(лист 12)

Рацион: Красноуфимск ШУ 1-4кл Комплекс 2022-2023 **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	21,92	19	89,56	637,6	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	10,02	12	6,87	151	829
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	21,79	29	86,21	664,1	
Итого за день		1 250	43,71	48	175,77	1301,7	
Итого за период		15 045	565,02	612	2097,14	16470,8	
Среднее значение за период		1 253,8	47,1	51	174,8	1372,6	

Составил _____ Ордин Владислав Владим

Приложение N 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака