

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Котлета (особая)	60	10	11	10	178	404
	Соус сметанный с томатом30	20		1	1	12	331
	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266	457
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Печенье	30	6	3	20	135	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		540	24	29	109	794	
Итого сумма 79-23							
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	88
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	70	2	4	12	100	234
	Соус сметанный.	20		1	1	13	330
	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	167
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
Итого за Обед		850	17	18	141	822	
Итого сумма 118-83							
Полдник							
	Яблоки.	200	1	1	20	94	338
Итого за Полдник		200	1	1	20	94	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 590	42	48	270	1710	

Зав. Производством



Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязская на молоке	300	13	11	72	436	256
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Сыр порционно	15	4	4		51	9
	Какао с молоком	200	4	4	30	172	663
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
	Итого за Завтрак	585	25	28	131	873	
Итого сумма 79-23							
Обед	Огурцы свежие	60			2	8	71
	Суп картофельный с клецками	200	3	5	19	130	108
	Гуляш из куриного филе	100	1	5	4	64	311
	Макаронные изделия отварные	150	6	6	29	200	291
	Напиток Витаминный	200			17	70	473
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
	Итого за Обед	840	20	19	137	803	
Итого сумма 118-83							
Полдник	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье	40	8	5	26	180	
Итого за Полдник		240	9	5	44	256	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 665	54	52	312	1932	



ООО " КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180	221
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Сыр порционно	15	4	4		51	9
	Чай с сахаром	200			15	57	652
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		435	21	35	65	665	
Итого сумма 79-23							
Обед							
	Горошек консервированный	60	2		4	24	11
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257	
	Каша гречневая рассыпчатая соусом	150	8	7	38	247	264
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
		620	33	14	186	1001	
Итого за Обед							
Итого сумма 118-83							
Полдник							
	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63	386
	Булочка домашняя	60	6	13	41	306	424
Итого за Полдник		260	11	16	45	369	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 315	65	65	296	2035	

Зав. Производством



ООО " КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	300	11	11	44	336	256
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
	Итого за Завтрак	600	18	30	109	801	
Итого сумма 79-23							
Обед	Помидоры свежие	60	1		2	14	71
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104	93
	Птица запеченная	60	16	16		203	293
	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	167
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
Итого за Обед		820	33	29	133	937	
Итого сумма 118-83							
Полдник	Банан	200	3	1	42	192	338
	Итого за Полдник	200	3	1	42	192	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 620	54	60	284	1930	

Зав. Производством



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Куриное филе запеченное	60	14	14		181	320
	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266	457
	Чай с сахаром	200			15	57	652
	Печенье	30	6	3	20	135	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		520	28	31	98	785	
Итого сумма 79-23							
Обед	Помидоры свежие	60	1		2	14	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144	104
	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	1	9	4	101	232
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	4	9	20	174	225
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
Итого за Обед		850	25	28	139	906	
Итого сумма 118-83							
Полдник	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Вафли	70	3	21	44	379	
Итого за Полдник		270	4	21	62	455	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 640	57	80	299	2146	

Зав. Производством



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	300	9	16	58	419	175
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
	Итого за Завтрак	620	18	35	134	938	
Итого сумма 79-23							
Обед	Огурцы свежие	60			2	8	71
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104	93
	Гуляш из говядины	100	18	10	4	178	260
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	6	8	42	263	264
	Напиток Вишневый	200			27	109	388
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
	Итого за Обед	860	37	24	166	1035	
Итого сумма 118-83							
Полдник	Яблоки.	200	1	1	20	94	338
	Итого за Полдник	200	1	1	20	94	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 680	56	60	320	2067	

Зав. Производством



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная (вязская)	300	9	8	61	361	256
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Какао с молоком	200	4	4	30	172	663
	Печенье	30	6	3	20	135	
	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
	Итого за Завтрак	620	25	24	151	936	
Итого сумма 79-23							
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	12
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	89	98
	Биточек мясной с соусом 50/40	100	9	11	8	172	281
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	7	5	31	196	259
	Напиток Витаминный	200			17	70	473
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
	Итого за Обед	860	29	23	143	908	
Итого сумма 118-83							
Полдник	Груши	200	1	1	21	94	338
	Итого за Полдник	200	1	1	21	94	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 680	55	48	315	1938	

Зав. Производством



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Макароны с сыром	250	18	20	54	476	293
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134	28
	Итого за Завтрак	560	23	38	116	904	
Итого сумма 79-23							
Обед	Горошек консервированный	60	2		4	24	11
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	11	91	82
	Рагу овощное с птицей (филе)	200	13	13	19	247	204
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
	Итого за Обед	810	28	20	134	835	
Итого сумма 118-83							
Полдник	Кефир	200	6	5	8	106	667
	Булочка с сахаром	60	5	8	37	237	421
	Итого за Полдник	260	11	13	45	343	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 630	62	71	295	2082	

Зав. Производством



ООО " КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266	457
	Чай с сахаром	200			15	57	652
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		540	23	36	116	886	
Итого сумма 79-23							
Обед							
	Кукуруза порционно	60	1	1	9	40	42
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	88
	Запеканка картофельная с фаршем	150	15	13	23	269	130
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
Итого за Обед		760	28	20	138	845	
Итого сумма 118-83							
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Печенье	40	8	5	26	180	
Итого за Полдник		240	9	5	44	256	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 540	60	61	298	1987	

Зав. Производством



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	300	9	16	58	419	175
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
	Итого за Завтрак	620	18	35	134	938	
Итого сумма 79-23							
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	60			1	8	12
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	60/30	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная	75	3	1	15	86	321
	Пюре картофельное	75	2	4	11	83	167
	Напиток из Смородины	200			27	111	342
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
	Итого за Обед	850	30	21	152	921	
	Итого сумма 118-83						
Полдник	Булочка домашняя	60	6	13	41	306	424
	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63	386
	Итого за Полдник	260	11	16	45	369	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 730	59	72	331	2228	

Зав. Производством



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257	
	Соус сметанный с томатом30	50	1	1	4	30	331
	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	240	291
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		620	28	22	155	945	
Итого сумма 79-23							
Обед	Огурцы свежие	60			2	8	71
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой	200	5	3	21	131	150,01
	Наггетсы куриные п/ф	90	18	20	12	299	326,01
	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266	457
	Напиток из Смородины	200			27	111	342
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
Итого за Обед		850	38	39	170	1188	
Итого сумма 118-83							
Полдник	Апельсин	200	2		16	86	338
	Итого за Полдник	200	2		16	86	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 670	68	61	341	2219	

Зав. Производством



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 12 лет и старше 12 д

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	300	11	11	44	336	256
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Чай с молоком	200	2	1	17	88	302
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		620	20	30	120	855	
Итого сумма 79-23							
Обед	Горошек консервированный	60	2		4	24	11
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	3	21	126	103
	Гуляш из говядины	100	18	10	4	178	260
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	6	8	42	263	264
	Напиток Вишневый	200			27	109	388
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	50	3		22	105	32
Итого за Обед		860	40	24	173	1073	
Итого сумма 118-83							
Полдник	Кефир	200	6	5	8	106	667
	Печенье	40	8	5	26	180	
Итого за Полдник		240	14	10	34	286	
Итого сумма 59-41							
Итого за день		1 720	74	64	327	2214	