"ООО" КУЛИНАР"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Котлета (особая)	50	8	9	8	148	404
	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		510	22	26	106	752	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	88
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	2	3	9	71	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	30	2		13	63	32
Итого за Обед		780	16	17	129	747	
Итого сумма 102-22							
Полдник							
	Яблоки.	200	1	1	20	94	338
Итого за Полдник		200	1	1	20	94	
Итого сумма 51-11							
Итого за день		1 490	39	44	255	1593	

Зав.производством

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязская на молоке	220	9	8	53	320	256
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Сыр порционно	12	3	3		41	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		502	20	24	112	747	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Огурцы свежие	30			1	4	71
	Суп картофельный с клецками	200	3	5	19	130	108
	Гуляш из куриного филе	80	1	4	3	51	311
	Макаронные изделия отварные	120	4	5	23	160	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		760	18	17	129	746	
Итого сумма 102-22							
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 51-11							
Итого за день		1 502	47	46	285	1749	

Зав.производством

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180	221
	Масло сливочное	10		8		71	7
	Сыр порционно	12	3	3		41	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		432	20	34	65	655	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Горошек консервированный	30	1		2	12	11
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257	
	Каша гречневая рассыпчатая соусом	120	7	5	31	198	264
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Обед		540	30	12	168	898	
Итого сумма 102-22							
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 51-11							
Итого за день		1 232	61	62	278	1922	

Зав.производством

_

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 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	220	8	8	33	246	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		520	15	27	98	711	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Помидоры свежие	30			1	7	71
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104	93
	Птица запеченная	60	16	16		203	293
	Пюре картофельное	120	3	6	17	132	167
	Напиток Витаминмзированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Обед		740	31	28	119	855	
Итого сумма 102-22							
Полдник							
	Банан	200	3	1	42	192	338
Итого за Полдник		200	3	1	42	192	
Итого сумма 51-11							
Итого за день		1 460	49	56	259	1758	

Зав.производством

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Куриное филе запеченное	50	12	12		151	320
	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178	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		460	24	25	87	667	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Помидоры свежие	30			1	7	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144	104
	Рыба запеченная в сметаном соусе	90	1	9	4	101	232
	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	3	7	16	139	225
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Обед		770	22	26	125	822	
Итого сумма 102-22							
Полдник							
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Вафли	40	2	12	25	217	
Итого за Полдник		240	3	12	43	293	
Итого сумма 51-11							
Итого за день		1 470	49	63	255	1782	

Зав производством

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 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"	200	6	10	39	279	175
	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		500	13	29	104	744	
Обед							
	Огурцы свежие	30			1	4	71
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104	93
	Гуляш из говядины	80	14	8	3	143	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		810	33	22	164	996	
Полдник							
	Яблоки.	200	1	1	20	94	338
Итого за Полдник		200	1	1	20	94	
Итого за день		1 510	47	52	288	1834	

Зав.производством

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная (вязская)	200	6	5	41	241	256
	Масло сливочное	8		6		57	7
	Какао с молоком	200	4	4	30	172	663
	Печенье	20	4	2	13	90	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		488	18	18	113	703	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4	12
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	89	98
	Биточек мясной с соусом 50/40	90	8	10	7	155	281
	Каша гречневая рассыпчатая.	120	6	4	25	157	259
	Напиток Витаминный	200			17	70	473
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Обед		770	26	21	127	806	
Итого сумма 102-22							
Полдник							
	Груши	200	1	1	21	94	338
Итого за Полдник		200	1	1	21	94	
Итого сумма 51-11							
Итого за день		1 458	45	40	261	1603	

Зав.производством

_

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Масло сливочное	8		6		57	7
	Макароны с сыром	200	14	16	43	381	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		508	19	32	105	795	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Горошек консервированный	30	1		2	12	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	30	2		13	63	32
Итого за Обед		760	26	20	123	781	
Итого сумма 102-22							
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 51-11							
Итого за день		1 528	56	65	273	1919	

Зав.производством

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	100	2	9	22	178	457
	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		470	19	32	94	744	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Кукуруза порционно	30	1		4	20	42
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	88
	Запеканка картофельная с фаршем	130	13	11	20	233	130
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Обед		690	25	17	121	747	
Итого сумма 102-22							
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 51-11							
Итого за день		1 400	53	54	259	1747	

Зав.производством

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	6	10	39	279	175
	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		500	13	29	104	744	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4	12
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная	60	3	1	12	69	321
	Пюре картофельное	60	1	3	9	66	167
	Напиток из Смородины	200			27	111	342
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Обед		770	28	20	138	841	
Итого сумма 51-11							
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 51-11							
Итого за день		1 530	52	65	287	1954	

Зав.производством

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	30		1	2	18	331
	Макаронные изделия отварные	130	5	5	25	173	291
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Завтрак		500	22	11	113	649	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Огурцы свежие	30			1	4	71
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой	200	5	3	21	131	150,01
	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178	457
	Напиток из Смородины	200			27	111	342
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
Итого за Обед		720	29	28	145	955	
Итого сумма 102-22							
Полдник							
	Апельсин	200	2		16	86	338
Итого за Полдник		200	2		16	86	
Итого сумма 51-11							
Итого за день		1 420	53	39	274	1690	

Зав.производством

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет 12 д. **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	200	7	7	30	224	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		500	14	26	95	689	
Итого сумма 68-13							
Обед							
	Горошек консервированный	30	1		2	12	11
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3	3	21	126	103
	Гуляш из говядины	80	14	8	3	143	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	30	2		13	63	32
Итого за Обед		790	34	22	161	984	
Итого сумма 102-22							
Полдник							
	Кефир	200	6	5	8	106	667
	Печенье	40	8	5	26	180	
Итого за Полдник		240	14	10	34	286	
Итого сумма 51-11							
Итого за день		1 530	62	58	290	1959	

Зав.производством _____