

Согласовано:

Исх. № 10

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова



Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,81	8	20,18	180,2	1 013
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сыр (попеченный)	10	2,89	3		38,3	97
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
	Итого за Завтрак	350	10,05	10	42,96	319,1	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	978
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Суп-пюре картофельный	150	2,14	4	10,45	88	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,85		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 128
	Максимальные изделия отварные с маслом	110	4,85	3	27,77	180,2	516
	Компот из свежих плодов	150	0,02		3,58	14,9	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	505	14,4	15	67,82	489,1	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190,03
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 155	33,95	35	143,04	1096,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,5	5	25,35	156,5	235,05
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
Итого за Завтрак		350	6,08	13	46,21	345,7	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед							
	Морковь, тертая с сахаром	30	0,36	2	3,36	31,2	1 624,04
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки	10	0,47		2,11	14,3	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	50	5,59	14	1,81	118,2	437,06
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		535	14,81	24	67,75	513,2	
Полдник							
	Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
Итого за Полдник		200	4,22	5	42,16	233,9	
Итого за день		1 185	25,45	42	169,93	1157,1	

Рацион: Красноуфимск ЯС 1-3 г 210 руб							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8	852
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	11,04	11	46,94	347,1	
Завтрак 2							
	Сок натуральный	100			11,2	69	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	69	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		525	17,43	23	83,32	590,7	
Полдник							
	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
Итого за Полдник		220	1,29	1	20,12	92,2	
Итого за день		1 195	29,76	35	161,58	1099	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152	1 111
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Итого за Завтрак	350	7,19	14	46,27	362,3	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
Итого за Завтрак 2		100	0,17		12,18	50,9	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	150	1,52	4	10,37	82	1 058
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из птицы	160	14,34	7	15,44	196,1	1 071
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	525	20,64	14	45,55	411,3	
Полдник	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Итого за Полдник	210	4,66	4	25,23	163,1	
Итого за день		1 185	32,66	32	129,23	987,6	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,73	6	34,23	216,2	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
		350	9,96	10	58,1	375,6	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6	912
		100	0,05		11,94	49,6	
Итого за Завтрак 2							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
		505	19,33	16	84,15	585,7	
Итого за Обед							
Полдник	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6	1 073
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
		210	12,04	11	16,4	206,5	
Итого за Полдник							
Итого за день		1 165	41,38	37	170,59	1217,4	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,59	5	21,64	152	1 111
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Итого за Завтрак	350	10,85	10	48,19	332	
Завтрак 2	Компот из смеси сухофруктов	100	0,17		12,18	50,9	928
	Итого за Завтрак 2	100	0,17		12,18	50,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,62	4	10,68	83,5	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Кисель из сухофруктов	150	0,21		27,96	113,7	1 797
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
	Итого за Обед	495	14,51	14	87,99	571,6	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	220	9,64	13	50,35	365,8	
Итого за день		1 165	35,17	37	198,71	1320,3	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб			Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,73	6	34,23	216,2	848
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	150	0,04		11,37	44,9	686
Итого за Завтрак		350	9,96	10	58,1	375,6	
Завтрак 2							
	Компот из свежих яблок	100	0,05		11,94	49,6	912
Итого за Завтрак 2		100	0,05		11,94	49,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	4	35,66	208,7	998
	Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		20,72	96,5	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		505	19,33	16	84,15	585,7	
Полдник							
	Пудинг творожно-манный	50	7,49	5	8,01	105,6	1 073
	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	1	1,34	10,9	904
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	12,04	11	16,4	206,5	
Итого за день		1 165	41,38	37	170,59	1217,4	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,38	7	23,03	177,1	850
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
	Итого за Завтрак	350	9,21	17	45,71	388,2	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из курицы	50	9,07	3	1,8	127,7	1 024
	Пюре картофельное	110	2,39	4	16,16	107,8	995
	Напиток лимонный	150	0,02		2,91	14	699
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед	495	17,1	11	44,99	405,7		
Полдник	Сырники	60	1,25	1	1,62	19,3	1 066
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с сахаром	150			5,24	20,9	14 539,27
	Итого за Полдник	220	1,29	1	13,36	65,2	
Итого за день	1 165	27,94	29	117,87	923,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	6	25,43	194,1	883
	Чай с сахаром	150			8,23	44,9	828
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		350	9,94	10	46,16	353,5	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	1,14	4	8,21	74,7	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,65	3	27,77	160,2	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		495	17,97	15	75,83	525,4	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	5,84	9	34,36	224,5	861
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		200	10,19	14	41,41	314,5	
Итого за день		1 145	38,5	39	173,2	1266,7	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	160	7,53	5	13,45	158,6	1 284
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2	10,05	66,8	1 110
Итого за Завтрак		350	11,36	15	36,13	369,7	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	64,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		13,81	64,3	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,63	2	13,55	85	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели мясные с луком	50	7,56	5	5,25	119,6	907
	Соус томатный	10	0,06	2	0,58	5,6	1 126
	Каша гречневая вязкая	120	5,22	4	22,36	136,6	845,03
	Компот из яблок и изюма	150	0,1		14,8	61,4	933
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Обед		515	21,21	14	73,99	508,9	
Полдник	Омлет натуральный	60	4,43	4	5,11	88,1	972
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
Итого за Полдник		220	5,28	4	21,96	161,9	
Итого за день		1 185	38,19	33	145,89	1104,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 210 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	4,6	5	24,39	165,8	852
		Какао с молоком	150	4,24	5	15,06	142,5	919
		Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
		Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
			350	13,03	14	51,95	422,8	
Итого за Завтрак								
Завтрак 2								
		Сок натуральный	100			11,2	69	707
			100			11,2	69	
Итого за Завтрак 2								
Обед								
		Кукуруза консервированная	30	0,62	1	3,24	26,7	812
		Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,15	93,4	1 018
		Биточек рыбный	50	6,63	5	7,95	100,6	1 107
		Соус красный основной	10	0,07	1	0,75	7,9	901
		Рис припущенный	110	2,64	4	27,17	161,6	512
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
		Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	25,9	1 148
			530	15,67	16	82,08	547,2	
Итого за Обед								
Полдник								
		Манник	50	3,2	4	30,16	167,9	1 182
		Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
			200	7,55	9	37,21	257,9	
						182,44	1296,9	
Итого за Полдник			1 180	36,25	39	1592,48	11469,4	
Итого за день			11 725	339,25	358			
Итого за период			1 172,5	33,9	35,8	159,2	1146,9	
Среднее значение за период								

Составил А.А. Бичу Александр