

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ:

Козырева О.Ю.

Приложение № 2 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20  
по доверенности  
№ 15-2025 от 01.01.2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Каша рисовая молочная жидкая с	220	10,01	11	34,85	226,2	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,42</b>	<b>17</b>	<b>81,87</b>	<b>511,9</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	21,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>26,61</b>	<b>42</b>	<b>108,52</b>	<b>815,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>46,03</b>	<b>59</b>	<b>190,39</b>	<b>1327,5</b>	

(лист 2)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб      Неделя: 1      День: вторник

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 ячневая молочная жидкая с	250	6,92	11	32,75	300	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>14,95</b>	<b>16</b>	<b>79,44</b>	<b>559,1</b>	
Обед	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная Особая @	90	12	10	7,2	162	1 027,16
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	264,6	512
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>26,37</b>	<b>37</b>	<b>121,6</b>	<b>828,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 345</b>	<b>41,32</b>	<b>53</b>	<b>201,04</b>	<b>1387,2</b>	

(лист 3)



Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша кукурузная молочная с маслом	230	6,23	7	38,91	202,4	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>12,94</b>	<b>12</b>	<b>96,34</b>	<b>490,3</b>	
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица, тушенная в соусе красном с	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,57	13	50,47	305,1	998
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>35,87</b>	<b>41</b>	<b>121,56</b>	<b>854,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>48,81</b>	<b>53</b>	<b>217,9</b>	<b>1345,1</b>	

(лист 4)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша овсяная Геркулес жидкая	220	7,4	10	31,67	243,6	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>11,68</b>	<b>12</b>	<b>78,85</b>	<b>494,7</b>	
Обед	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Шницель мясной Домашний @	90	1,23	12	1,82	122,1	1 027,09
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>18,15</b>	<b>26</b>	<b>101,27</b>	<b>716</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 340</b>	<b>29,83</b>	<b>38</b>	<b>180,12</b>	<b>1210,7</b>	

(лист 5)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Макаронные изделия безглютеновые	240	21,25	16	57,12	349,2	334,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,27</b>	<b>19</b>	<b>108,99</b>	<b>623</b>	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы @	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>21,02</b>	<b>29</b>	<b>124,83</b>	<b>784</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 320</b>	<b>48,29</b>	<b>48</b>	<b>233,82</b>	<b>1407</b>	

(лист 6)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб			Неделя: 1			День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники @	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша пшенная молочная жидкая с	220	7,91	7	39,37	266,9	883
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,77</b>	<b>13</b>	<b>89,72</b>	<b>552,4</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов с мясом птицы @	230	21,4	26	44,49	436,7	1 020
	Чай с лимоном @	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,36</b>	<b>34</b>	<b>89,29</b>	<b>752,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>45,13</b>	<b>47</b>	<b>179,01</b>	<b>1304,5</b>	

(лист 7)



Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Каша кукурузная молочная с маслом	220	5,96	6	37,22	193,6	174
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,38</b>	<b>12</b>	<b>79,98</b>	<b>459,4</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	264,6	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>32,89</b>	<b>18</b>	<b>95,5</b>	<b>755,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>48,27</b>	<b>30</b>	<b>175,48</b>	<b>1215,1</b>	

(лист 8)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с яблоком @	70	7,7	7	13,94	158,2	1 066,02
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Каша ячневая молочная вязкая с	220	4,92	5	38,58	218,2	842
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>16,34</b>	<b>15</b>	<b>88,77</b>	<b>559,2</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	7	21,77	137,9	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Шницель из мяса птицы @_@	90	3,3	6	19,99	150,1	1 319,01
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>18,8</b>	<b>20</b>	<b>124,65</b>	<b>721,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>35,14</b>	<b>35</b>	<b>213,42</b>	<b>1280,8</b>	

(лист 9)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Блинчики @	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Каша рисовая молочная жидкая с	230	10,47	12	36,44	236,5	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,48</b>	<b>16</b>	<b>84,17</b>	<b>472,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Маффин ванильныйФ	40	5,48	4	6,36	99,3	806,13
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек куриный @	90	14,77	19		164,6	1 308,02
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>33,09</b>	<b>43</b>	<b>97,01</b>	<b>861,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>48,57</b>	<b>59</b>	<b>181,18</b>	<b>1334,2</b>	

(лист 10)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с повидлом	40	2,18	1	15,47	103,4	1 046
	Омлет с картофелем	200	13,65	17	19,28	283,6	892
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>19,67</b>	<b>20</b>	<b>71,15</b>	<b>557,4</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп из сборных овощей с зеленым	250	1,85	4	8,01	71,9	1 098
	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>24,83</b>	<b>38</b>	<b>102,6</b>	<b>773,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>44,5</b>	<b>58</b>	<b>173,75</b>	<b>1330,5</b>	

(лист 11)



Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7	976
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>12,21</b>	<b>9</b>	<b>69,51</b>	<b>437,3</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с	60	1,05	3	5,95	56,6	818
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета куриная @	90	16,41	21	0,18	182,9	1 308
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>37,95</b>	<b>46</b>	<b>116,67</b>	<b>920,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 375</b>	<b>50,16</b>	<b>55</b>	<b>186,18</b>	<b>1358,2</b>	


(лист 12)

Рацион: Полевской ШУ 5-11кл Комплекс 241 руб

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье детское (конд изд)	40	2,7	4	19	148	1 141
	Каша овсяная Геркулес вязкая	220	6,66	10	31,37	242,3	846
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,64</b>	<b>16</b>	<b>87,77</b>	<b>563,7</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0,51	2	2,6	28,2	77
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	5	9,2	137,1	124
	Мясо кур отварное (для первых	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Глов со свиной	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>20,29</b>	<b>34</b>	<b>94,01</b>	<b>814,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>33,93</b>	<b>50</b>	<b>181,78</b>	<b>1378,2</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>15 645</b>	<b>519,98</b>	<b>585</b>	<b>2314,07</b>	<b>15879</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 303,8</b>	<b>43,3</b>	<b>48,8</b>	<b>192,8</b>	<b>1323,3</b>	

Составил  Добрынина Елена Викторовна