

Менюготавливаемых блюд

Рацион: МладшСД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	8	11	41	294	203
	Чай с сахаром	200			15	61	300
Итого за Завтрак		400	8	11	56	355	
Обед	Суп гороховый	250	8	4	23	165	106,01
	Курица отварная	180	29	2	1	401	
	Каша гречневая с курицей	200	20	8	35	393	8 001
	Компот из кураги	100	1		15	62	307
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
Итого за Обед		930	75	17	164	1477	
Полдник	Бутерброд с маслом (без рецепта)	30	2	8	10	122	2
	Чай с сахаром	200			15	61	300
Итого за Полдник		230	2	8	25	183	
Итого за день		1 560	85	36	245	2015	

(лист 2)

Рацион: МладшСД

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб (40 г)	100	9	1	45	228	425
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1219	1223		15891	
Итого за Завтрак		310	1228	1224	60	16180	
Обед	Макаронные изделия отварные	200	7	9	47	302	905
	Подлива из фарша (без рецепта)	180	151	331	249	5494	224,01
	Суп перловый (без рецепта)	200	2	4	9	71	104,01
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
Итого за Обед		980	178	347	426	6446	
Полдник	Пряники	200	480	280	7770	33580	
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	6	6	20	158	10 020
Итого за Полдник		400	486	286	7790	33738	
Итого за день		1 690	1892	1857	8276	56364	

Район: МладшСД

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Булочка домашняя	100	4	7	28	186	301
	Итого за Завтрак	300	4	7	43	247	
Обед	Суп чечевичный (без рецепта)	250	20	3	54	333	300,01
	Курица отварная	180	29	2	1	401	
	Пюре картофельное	200	4	10	29	221	8 005
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Итого за Обед	1 030	71	18	205	1534	
Полдник	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Паста шоколадно-молочная витаминизированная (152217104)	100	8	31	57	536	0,07
	Итого за Полдник	500	25	34	162	1053	
Итого за день	1 830	100	59	410	2834		

(лист 4)

Район: МладшСД

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		94	5 003
	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Итого за Завтрак	460	25	10	105	611	
Обед	Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной (без рецепта)	250	5	10	8	168	2 001,01
	Плов из отварной курицы (без рецепта)	250	7	9	-19	239	
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Итого за Обед	900	30	22	110	986	
Полдник	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	200	8	61	125	1084	0,08
	Чай с сахаром	200			15	61	300
Итого за Полдник	400	8	61	140	1145		
Итого за день	1 760	63	93	355	2742		

Рацион: МладшСД

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1219	1223		15891	
Итого за Завтрак		410	1236	1226	105	16408	
Обед	Салат из капусты белокочанной с зеленым горошком (нет рецепта)	100	73	71	8	965	1 013,01
	Жаркое по-домашнему (Соус с курицей) нет рецепта (Сезонные салаты)	180	20	7	18	211	7 010,01
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Компот из смеси сухофруктов (без рецепта)	200			40	160	
	Итого за Обед		680	110	81	156	1792
Полдник	Банан	200	3	1	42	192	11 001
	Итого за Полдник		200	3	1	42	192
Итого за день		1 290	1349	1308	303	18392	
Итого за период		8 130	3489	3353	9589	82347	
Среднее значение за период			697,8	670,6	1917,8	16469,4	

Составил _____ Администратор
ЧОУ Средняя Школа "Возрождение"Утвердил _____
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МладшСД

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	8	11	41	294	203
	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Итого за Завтрак		400	8	11	56	355
Обед	Суп гороховый	250	8	4	23	165	106,01
	Курица отварная	180	29	2	1	401	
	Каша гречневая с курицей	200	20	8	35	393	8 001
	Компот из кураги	100	1		15	62	307
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
Итого за Обед		930	75	17	164	1477	
Полдник	Бутерброд с маслом (без рецепта)	30	2	8	10	122	2
	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Итого за Полдник		230	2	8	25	183
Итого за день		1 560	85	36	245	2015	

(лист 2)

Рацион: МладшСД

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб (40 г)	100	9	1	45	228	425
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1219	1223		15891	
Итого за Завтрак		310	1228	1224	60	16180	
Обед	Макаронные изделия отварные	200	7	9	47	302	905
	Подлива из фарша (без рецепта)	180	151	331	249	5494	224,01
	Суп перловый (без рецепта)	200	2	4	9	71	104,01
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
Итого за Обед		980	178	347	426	6446	
Полдник	Пряники	200	480	280	7770	33580	

Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	6	6	20	158	10 020
--	-----	---	---	----	-----	--------

Итого за Полдник	400	486	286	7790	33738	
Итого за день	1 690	1892	1857	8276	56364	

Рацион: МладшСД

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Булочка домашняя	100	4	7	28	186	301
	Итого за Завтрак	300	4	7	43	247	
Обед	Суп чечевичный (без рецепта)	250	20	3	54	333	300,01
	Курица отварная	180	29	2	1	401	
	Пюре картофельное	200	4	10	29	221	8 005
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Итого за Обед	1 030	71	18	205	1534	
Полдник	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Паста шоколадно-молочная витаминизированная (152217104)	100	8	31	57	536	0,07
	Итого за Полдник	500	25	34	162	1053	
Итого за день	1 830	100	59	410	2834		

(лист 4)

Рацион: МладшСД

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		94	5 003
	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Итого за Завтрак	460	25	10	105	611	
Обед	Борщ с капустой на куриным бульоне со сметанной (без рецепта)	250	5	10	8	168	2 001,01
	Плов из отварной курицы (без рецепта)	250	7	9	-19	239	
	Компот из кураги	200	1		31	123	307
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Итого за Обед	900	30	22	110	986	
Полдник	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	200	8	61	125	1084	0,08
	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Итого за Полдник	400	8	61	140	1145	
Итого за день	1 760	63	93	355	2742		

Рацион: МладшСД

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром	200			15	61	300
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1219	1223		15891	
	Итого за Завтрак	410	1236	1226	105	16408	
Обед	Салат из капусты белокачанной с зеленым горошком (нет рецепта)	100	73	71	8	965	1 013,01
	Хлеб (40 г)	200	17	3	90	456	425
	Компот из смеси сухофруктов (без рецепта)	200			40	160	
	Итого за Обед	500	90	74	138	1581	
Полдник	Банан	200	3	1	42	192	11 001
	Итого за Полдник	200	3	1	42	192	
Итого за день	1 110	1329	1301	285	18181		
Итого за период	7 950	3469	3346	9571	16427,2		
Среднее значение за период		693,8	669,2	1914,2	16427,2		

Составил Мухоморова администратор

Утвердил

Мухоморова Р.У.
[подпись]

