Директор ООО "Комбинат питания"

О.Ю.Козырева Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню для организации питания обучающихся 12 лет и старше

Porcenting option of the service of the service option of the service option of the service option option of the service option of the service option option of the service option optio

Согласовано Директор МАОУ "СӨШ №24"

В Вандулина

Рацион: Жраснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 1 День: понедельник Пищевые вещества Энерге-No Наименование блюда Вес блюда тическая Цена рецептуры Белки Жиры Углеводы ценность Завтрак Каша ячневая молочная жидкая 250 7,17 8 33,82 249,6 1 111 59,74 с маслом сливочным Чай с лимоном 200 0,09 15,16 79,8 483 17 Батон 40 104,3 2 16,66 693 9 Маффин творожный® 60 8,22 9 9,54 148,9 806,44 54 Итого за Завтрак 550 17,48 18 75,18 582,6 139,74 Обед Суп-лапша на курином бульоне 250 5,48 137,6 6 15,3 1 015 54,91 Плов со свининой 280 22,53 52 68,29 1 018 716,1 127 Компот из смеси сухофруктов 180 0,31 21,92 91,5 928 20 Хлеб пшеничный 25 2,68 1 13,38 71 897 3 Хлеб ржаной 25 85 33 485 2590 1 148 3 Итого за Обед 760 116 92 603,89 3606,2 207,91 Итого за день 1 310 133,48 110 679,07 4188,8 347,65

(лист 2)

Рацион: Крас	снотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3	· Неделя:	1			День:	вторник	(лист д
Прием пищи	Наименование блюда	5	Пи	тев не в етте	ства	Энерге-	Nº	
присм пищи	Паименование олюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак			1	<u> </u>				
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6	79,00
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	5,00
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512	28,00
47	Огурцы свежие порционно	45	0,36		1,26	6,8	836	15,00
	Чай с сахаром	200	4.4		16	63,8	1 188	10,00
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	2,74
Итого за Зав [.]	трак	565	19,24	20	84,79	577,6		139,74
Обед					-4	************		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01	48,15
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,00
	Биточек куриный	90	167,4	180		1916,6	1 308,02	101,00
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	-11,1	1 126	2,76
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	7	45,44	262,1	516	28,00
	Компот из ягод	200	0,15	- 1	17,06	70,4	917,02	20,00
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148	3,00
Итого за Обе	Д	770	263,33	227	557,93	4954,2		207,91
Итого за дені	Ь	1 335	282,57	247	642.72	5531.8		347.65

Рацион: Крас	нотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб	Неделя:				День:	среда	
	Наименование блюда	Вес блюда	Пиг	цевые веще	ства	Энерге-	№ рецептуры	Цена
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность		
Завтрак								
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13,37	13	48,61	342,9	334	53,06
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Батон	40	2	1 -	16,66	104,3	- 693	7,00
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05	41,00
Итого за Зав	трак	500	17,94	19	103,01	674,2	-	106,06
Обед			1				1	
100	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030	33,15
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,00
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13	66,00
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	2,00
	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	139,6	999	35,00
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	18,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71:	897	3,00
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148	3,00
Итого за Обе	P.A.	715	109,91	58	564,9	3233,8		165,1
Итого за ден	Ь	1 215	127,85	77	667,91	3908		271,21

Рацион: Крас	нотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб	Неделя:	1			День:	четверг	
			Пит	щевые веще	тва	Энерге-	Nº	Here
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак				·	<u> </u>			
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891	47,06
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	10,00
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	18,8	162,7	810	22,00
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03	27,00
Итого за Зав	трак	560	26,28	28	52,24	584,3		106,06
Обед		1						
e en	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992	12,00
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021	33,15
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,00
	Котлета рыбная	90	16,99	13	11,05	227,4	1 028	60,60
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995	40,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705	12,00
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	2,40
Итого за Обед		725	26,64	28	87,85	724,5		165,15
Итого за лен	E	1 285	52.92	56	140.09	1308.8		271.21

Рацион: Крас	снотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб	Неделя:	1			День:	пятница	(2111111
Прием пищи	Voussian 5		Пиц	цевые веще	ства	Энерге-	No	
присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак								
	Биточек мясной рубленый	90	7	9	14,39	219,1	827	54,46
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01	5,00
	Картофель отварной	150	- 0,45	1 1	3,64	. 224,7.	518	. 38,00:
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897	3,60
Итого за Завт	трак	500	11,08	13	52,1	616,5		106,06
Обед							<u> </u>	100,00
	Сул-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049	29,00
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	4,00
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	31,98	3	0,58	154,4	1 296	91,55
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01	22,00
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	15,00
	Хлеб ржаной	30	102	40	582	3108	1 148	3,60
итого за Обе,	Д	680	145	53	659,11	3706,2	1 140	165,15
Итого за день		1 180	156,08	66	711,21	4322,7		271,21
								Image

снотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб	Неделя:	2			День:	понедельник	(лист
Наименование блюда	D #	Пи	тієвне ветіє	ства	Энерге-	№ рецептуры	Цена
	ъес опода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность		
	:		L	<u> </u>		<u> </u>	
каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	11,34	12	2,34	162	850	38,06
Оладьи	55	6,34	6	37,87	218,5	516	32,00
Молоко сгущенное	30	2,37	3	9,8	47	902	9,00
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13.4	89	1110	20,00
Батон	30	1,61	1				7,00
рак	515	18,27	23	90,86	680,7	030	106,06
C							
Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992	12,00
Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17.18	133.3	130	25,15
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3					4,00
	90	14,69	12				84,00
	20	0,12	1				2,00
Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	37,87	218,5	516	20,00
Морс ягодный	.200	0.24		27.7	4442	4.546	
Хлеб ржаной	100		33				15,00
7						1 148	3,00
4-14							165,15 271,21
	Наименование блюда Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным Оладьи Молоко сгущенное Кофейный напиток с молоком Батон рак Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье Сул картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Котлета Деревенская Соус томатный Макаронные изделия отварные с маслом Морс ягодный Хлеб ржаной	Наименование блюда Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным Оладьи болоко сгущенное Кофейный напиток с молоком Батон рак Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Котлета Деревенская Соус томатный Макаронные изделия отварные с маслом Морс ягодный Хлеб ржаной 200 Каша овсяная с огоричая с огоричая с огоричая образования образования отварные с маслом Вес блюда образования отварные с огурцом, образования отварные с маслом Вес блюда образования отварные с огурцом, образования отварные с маслом Морс ягодный Хлеб ржаной 200 Хлеб ржаной 200 Хлеб ржаной	Наименование блюда Вес блюда Белки Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным Оладьи Молоко сгущенное Кофейный напиток с молоком Батон Тома оборовье Суп картофельный с бобовыми Суп картофельный с бобовыми Соус томатный Котлета Деревенская Соус томатный Моро ягодный Моро ягодный Соо од 44 Моро ягодный	Наименование блюда Вес блюда Пищевые веще Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным 200 11,34 12 Оладьи 55 6,34 6 Молоко сгущенное 30 2,37 3 Кофейный напиток с молоком 200 3 3 Батон 30 1,61 1 рак 515 18,27 23 Салат из белокочанной капусты с огурцом, 3доровье 60 0,9 3 Суп картофельный с бобовыми 200 4,7 4 Гренки из пшеничного хлеба 10 1,3 Котлета Деревенская 90 14,69 12 Соус томатный 20 0,12 1 Макаронные изделия отварные с маслом 150 6,34 6 Морс ягодный 200 0,24 1 Хлеб ржаной 25 85 33 1 755 113,29 59	Наименование блюда Вес блюда Пищевые вещества Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным 200 11,34 12 2,34 Оладьи 55 6,34 6 37,87 Молоко сгущенное 30 2,37 3 9,8 Кофейный напиток с молоком 200 3 3 13,4 Батон 30 1,61 1 8,03 рак 515 18,27 23 90,86 Салат из белокочанной капусты с огурцом, 3доровье 60 0,9 3 5,47 Суп картофельный с бобовыми 200 4,7 4 17,18 7,91 Гренки из пшеничного хлеба 10 1,3 7,81 7,81 Котлета Деревенская 90 14,69 12 3,5 Соус томатный 20 0,12 1 1,16 Макаронные изделия отварные с маслом 150 6,34 6 37,87 Морс ягодный 200 0,24 27,7 27 Хлеб ржаной 25 85 33 485 1 113,29	Наименование блюда Вес блюда Вес блюда Тищевые вещества Онартеттическая ценность Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным Оладьи Белки Типевые вещества Вес блюда Типевые вещества Вес блюда Типевые вещества Вес блюда Типевые вещества Вес блюда Типевые вещества Типевана Ти	Наименование блюда Вес блюда Тищевые вещества Тищевые вещества Знергеттическая ценность Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным Оладьи Белки Тиче вет пическая ценность Тическая ценность Вес блюда Тическая ценность Тическая ценность Вес блюда Тическая ценность Тическая ценность Вес блюда Тическая ценность Вес блюда Тическая ценность Тическая ценность Вес блюда Тическая денность Тическая денность Вес блида Тическая денность Тическая денность Вес блида денность Тическая денность Тическая денность Вес блида денность Тическая денность Вес блида денность Тическая денность Техность денность Тическая денность Ти

2.

Рацион: Крас	нотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб	Неделя:	2			День:	вторник	
	Ноименеронне бриеда	Вес блюда	Пи	щев не ве ще	ства	Энерге-	N₂	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	цена
Завтрак								
	Печень по-строгановски	90	11,34	12	2,34	162	1 076	51,76
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	J Y -		0	1.20 (34.4)	144 4 1	144 15 17	15-
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	6	37,87	218,5	516	20,00
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	10,00
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897	1,80
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03	22,50
Итого за Завт	трак	555	19,75	19	73,2	530		106,06
Обед			-				7	-
	Огурцы свежие порционно	45	0,48		1,68	9	836	6,00
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021	33,05
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,00
	Птица запеченная	90	20.68	35	1,1	340.9	1 237	50,10
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995	40.00
	Компот из кураги	200	0,16	 	4,52	20,2	932	25.00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897	3,00
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148	3.00
Итого за Обе		755	114,93	80	538,69	3289,4		165,15
Итого за ден		1 270	133.2	103	629,55	3970,1	 	271,21
					1 , , , , ,			(лист 8
Рацион: Крас	снотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб	Неделя:				День:	среда	
_			Пиптевые ветт		ства	Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры Углеводь		тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак					-l	-	1 I	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163	7,00
	Пудинг творожно-манный	120	8,4	7	18,3	180,8	1 066,01	40,56
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902	9.00
	Чай с сахаром	200		1	10,97	59,9	828	5,00
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693	3,50
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05	41,00
Итого за Завт	трак	530	19,36	18	107,28	710		
Обед				<u> </u>				106,06
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16.	5	14,24	111,3	1,030	33,15
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	. 1,15	1	0,04	11,8	1 052	5,00
	Плов с мясом птицы	200	12,58	12	38,73	309,5	1 020.	104,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	12-	24,36	101,7	928	20,00
	Упеб пиечичный	200	2.14	1	40.7	50.0	007	20,00

20

625

1 155

Хлеб пшеничный

Итого за Обед Итого за день

2,14 18,38

37,74

1

19

37

10,7

88,07

195,35

56,8

591,1

1301,1

897

2,40

165,15

271,21

Рацион: Крас	нотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3	· Неделя:	2			День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиі	цевые веще	ства	Энерге-	Nº	
ripson neigh			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
Завтрак		11		L			<u> </u>	-
	Плов с курицей	290	7,03	9	39,61	282	235,05	123,74
	Хлеб пшеничный	30	2,51	2	4,4	147	935,04	3,00
	Хлеб ржаной	30	1,5	1	12,5	78,2	693	3,00
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	10,00
Итого за Зав	грак	550	11,13	12	71,67	587		139,74
Обед			+	4			·	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9	89	44,91
	Биточек куриный	.90	167,4	180		1916,6	1 308,02	98,74
	Булгур с овощами	180	121,93	24	621,73	184,8	1 000,05	46,26
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126	2,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	-	27,62	128,6	705	10,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897	3,00
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148	3,00
Итого за Обед		800	380,02	242	1165,91	5006,6		207,91
Итого за дені	S	1 425	400,28	259	1271,11	5659,6		347.65

							077,00
снотурьинск ШУ 5-11 комплекс :	3₁ Неделя: :	2			Пень:	בוואודפח	(лист 1
		. Пи	щевые веще	ества	Энерге-		
паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	Цена
	<u> </u>		L	<u> </u>		I	
Суфле Рыбка (минтай)	90	9,16	. 9	8.87	198.3	1.197	55,74
Пюре картофельное	180	3,91	6				48,00
Огурцы свежие порционно	45	0,24					10,00
Пряник (порц.)	60	2,28	1				12,00
Батон	30	1,5	1				9,00
Чай с сахаром	200			10,97			5,00
грак	590	17,09	17	74.98			139,74
			2	1			100,11
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015	54,91
Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132		93,00
Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64.83	379.5		39,00
Компот из ягод	200	0,15	***				15,00
Хлеб пшеничный	25	2,68	1				3,00
Хлеб ржаной	25	85	33				3,00
д	800	115,09	55			1 140	207,91
. 67	1 390				in the same of the		347,65
	Наименование блюда Суфле Рыбка (минтай) Пюре картофельное Огурцы свежие порционно Пряник (порц.) Батон Чай с сахаром грак Суп-лапша на курином бульоне Гуляш из мяса свинины Каша гречневая рассыпчатая Компот из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Наименование блюда Суфле Рыбка (минтай) Пюре картофельное Огурцы свежие порционно Батон Чай с сахаром Суп-лапша на курином бульоне Суп-лапша на кури	Наименование блюда Вес блюда Белки Суфле Рыбка (минтай) Пюре картофельное Пкоре	Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Суфле Рыбка (минтай) Пюре картофельное Огурцы свежие порционно Белки Поряник (порц.) Батон Чай с сахаром Трак Суп-лапша на курином бульоне Гуляш из мяса свинины Каша гречневая рассыпчатая Компот из ягод Хлеб пшеничный Дера Вес блюда Белки Жиры Вес блюда Вес блюда Белки Жиры Вес блюда Вес блюда Белки Жиры Вес блюда Велки Жиры Велки Жиры Вес блюда Вес блюда Вес блюда Вес блюда Велки Жиры Велки Жиры Велки Жиры Велки Жиры Вес блюда Велки Жиры Велки Жиры Велки Жиры Велки Жиры Вес блюда Велки Жиры Вес блюда Велки Жиры Вес блюда Велки Жиры Велки Велки Жиры Велки Велки Жиры Велки Велк	Наименование блюда Вес блюда Белки Жиры Углеводы Суфле Рыбка (минтай) Поре картофельное 180 3,91 6 26,44 Огурцы свежие порционно 45 0,24 Пряник (порц.) 60 2,28 1 15,36 Батон 30 1,5 1 12,5 Чай с сахаром 200 10,97 грак Суп-лапша на курином бульоне 590 17,09 17 74,98 Суп-лапша на курином бульоне 250 5,48 6 15,3 Гуляш из мяса свинины 100 9,35 7 9,88 Каша гречневая рассыпчатая 200 12,43 8 64,83 Компот из ягод 200 0,15 17,06 Хлеб пшеничный 25 268 1 13,38 Хлеб ржаной 25 800 115,09 55 605,45 680 43	Наименование блюда Вес блюда Вес блюда Вес блюда Пищевые вещества Белки Жиры Углеводы Пупеводы Прическая ценность Суфле Рыбка (минтай) 90 9,16 9 8,87 198,3 Пюре картофельное 180 3,91 6 26,44 176,3 Огурцы свежие порционно 45 0,24 0,84 4,5 Пряник (порц.) 60 2,28 1 15,36 96,5 Батон 30 1,5 1 12,5 78,2 Чай с сахаром 200 10,97 59,9 грак Суп-папша на курином бульоне 250 5,48 6 15,3 137,6 Гуляш из мяса свинины 100 9,35 7 9,88 132 Каша гречневая рассыпчатая 200 12,43 8 64,83 379,5 Компот из ягод 200 0,15 17,06 70,4 Хлеб пшеничный 25 2,68 1 13,38 71 Хлеб ржаной 25 80 1390 132,18 72 680 43 3994 2	Наименование блюда Вес блюда Вес блюда Тищевые вещества Вес блюда Тищевые вещества Тищеская ценность Велки Тическая ценность Тическая ценность Тическая ценность Рецептуры Осуфле Рыбка (минтай) 90 9,16 9 8,87 198,3 1.197 Пюре картофельное 180 3,91 6 26,44 176,3 995 Огурцы свежие порционно 45 0,24 0,84 4,5 836 Пряник (порц.) 60 2,28 1 15,36 96,5 1192 Батон 30 1,5 1 12,5 78,2 693 Чай с сахаром 200 10,97 59,9 828 Трак 590 17,09 17 74,98 613,7 Сул-лапша на курином бульоне 250 5,48 6 15,3 137,6 1015 Гуляш из мяса свинины 100 9,35 7 9,88 132 437,01 Каша гречневая рассыпчатая 200 12,43 8 64,83 379,5 998 Компот из ягод Хлеб пшеничный 25 26,88 1 13,38 71 897 Хлеб ржаной 25 85 33 485 2590 1 148 800 115,09 55 605,45 3380,5 1 3994 2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240787

Владелец Зайдулина Марина Владимировна Действителен С 22.10.2025 по 22.10.2026