

Утверждаю
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

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	249,6	1 111	59,74
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	17
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	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	6	15,3	137,6	1 015	54,91
	Плов со свининой	280	22,53	52	68,29	716,1	1 018	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: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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
	Огурцы свежие порционно	45	0,36		1,26	6,8	836	15,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	10,00
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	2,74
Итого за Завтрак		565	19,24	20	84,79	577,6		139,74
Обед	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		17,06	70,4	917,02	20,00
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148	3,00
Итого за Обед		770	263,33	227	557,93	4954,2		207,91
Итого за день		1 335	282,57	247	642,72	5531,8		347,65

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 Завтрак		500	17,94	19	103,01	674,2		106,06
Обед	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 Обед		715	109,91	58	564,9	3233,8		165,15
Итого за день		1 215	127,85	77	667,91	3908		271,21

(лист 4)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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 Завтрак		560	26,28	28	52,24	584,3		106,06
Обед	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 день		1 285	52,92	56	140,09	1308,8		271,21

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	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 Завтрак		500	11,08	13	52,1	616,5		106,06
Обед	Суп-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 Обед		680	145	53	659,11	3706,2		165,15
Итого за день		1 180	156,08	66	711,21	4322,7		271,21

(лист 6)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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	8,03	78,2	693	7,00
Итого за Завтрак		515	18,27	23	90,86	680,7		106,06
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	60	0,9	3	5,47	53,4	992	12,00
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	25,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	4,00
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13	84,00
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	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	114,3	1 242	15,00
	Хлеб ржаной	25	85	33	485	2590	1 148	3,00
Итого за Обед		755	113,29	59	590,69	3360,5		165,15
Итого за день		1 320	123,29	69	658,02	3902,4		271,21

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень по-строгановски	90	11,34	12	2,34	162	1 076	51,76
	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 Завтрак		555	19,75	19	73,2	530		106,06
Обед	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 Обед		755	114,93	80	538,69	3289,4		165,15
Итого за день		1 270	133,2	103	629,55	3970,1		271,21

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 271,21 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	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			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 Завтрак		530	19,36	18	107,28	710		
Обед	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		24,36	101,7	928	20,00
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897	2,40
	Итого за Обед		625	18,38	19	88,07	591,1	165,15
Итого за день		1 155	37,74	37	195,35	1301,1		271,21

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 2

День: четверг

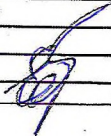
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Плов с курицей	290	7,03	9	39,61	282	235,05	123,74
	Хлеб пшеничный	30	2,51	2	4,4	147	935,04	3,00
	Хлеб ржаной	30	1,5	1	12,5	78,2	693	3,00
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483	10,00
Итого за Завтрак		550	11,13	12	71,67	587		139,74
Обед								
	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 день		1 425	400,28	259	1271,11	5659,6		347,65

(лист 10)

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суфле Рыбка (минтай)	90	9,16	9	8,87	198,3	1 197	55,74
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995	48,00
	Огурцы свежие порционно	45	0,24		0,84	4,5	836	10,00
	Пряник (порц.)	60	2,28	1	15,36	96,5	1 192	12,00
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	9,00
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828	5,00
Итого за Завтрак		590	17,09	17	74,98	613,7		139,74
Обед								
	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	437,01	93,00
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5	998	39,00
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02	15,00
	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	115,09	55	605,45	3380,5		207,91
Итого за день		1 390	132,18	72	680,43	3994,2		347,65

Составил  Субботина Е.Н.Утвердил 

Н.В. Вайдукина

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240787

Владелец Зайдулина Марина Владимировна

Действителен с 22.10.2025 по 22.10.2026