СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП"
О.Ю.Козырева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,95	9,89	31,68	225,6	235,05
	Блинчики @	50	2,75	2,85	17,75	107,9	1 330,01
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		500	17,41	14,13	84,68	495,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Биточек куриный @	90	10,74	9,96	4,41	191,7	1 308,02
	Соус сливочно-томатный	20	0,64	1,86	4,47	37,4	1 633,8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		720	29	22,52	94,09	778,5	
Итого за день		1 220	46,41	36,65	178,77	1273,9	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	170	16	14,73	5,54	209,3	891
	Манник @	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		500	23,47	19,89	79,65	541,8	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,31	106	124
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Печень по-строгановски	90	11,34	12,09	2,34	162	1 076
	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		745	22,43	24,91	92,48	718,9	
Итого за день		1 245	45,9	44,8	172,13	1260,7	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему из свинины_@	200	12,57	23,82	20,86	278,5	1 025,05
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		530	15,52	25,21	64,91	507	
Обед							
	Кукуруза отварная	60	6,8	3,33	9,6	80,9	604
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5,1	14,24	111,3	1 030
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Курица в сливочно-сырном соусе (готовая) @	90	11,83	7,62	3,24	211,8	1 024,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		745	35,78	25,13	121,72	875	
Итого за день		1 275	51,3	50,34	186,63	1382	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	6,99	28,61	218,3	883
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854
	Сырники_@	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01
	Повидло	20	0,4		6,5	25	1 142
	Батон	40	3	1,16	20,56	124	693
Итого за Завтрак		500	15,43	12,85	80,82	545,8	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3,11	5,95	56,2	818
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5,48	10,94	99,5	1 021
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Котлета куриная_@	90	16,41	20,68	0,18	182,9	1 308
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995
	Напиток Ягодка	200	0,22	0,09	26,73	110,1	930,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		745	27,45	37,25	84,23	713,5	
Итого за день		1 245	42,88	50,1	165,05	1259,3	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Московская с соусом томатным @	110	17,95	14,65	10,38	244,3	1 027,64
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
Итого за Завтрак		600	29,67	21,15	93,46	740,8	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	1 006
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2,3	0,09	23,6	1 052
	Плов со свининой @.	240	19,36	44,71	58,85	619,5	1 018,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
Итого за Обед		750	30,76	53,47	115,02	964	
Итого за день		1 350	60,43	74,62	208,48	1704,8	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,52	17,93	44,93	283,8	848
	Маффин ванильный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
Итого за Завтрак		500	16,04	25,28	119,67	696,2	
Обед							
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,59	6	12,25	54,8	809
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943
	Паста с соусом "Болоньезе"_@	240	9,84	9,84	19,92	288	907,15
	Кисель из ягод	200	0,23	0,07	28,89	118,1	916
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		760	21,35	21,98	99,26	744,8	
Итого за день		1 260	37,39	47,26	218,93	1441	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица по-сицилийски (готовая)_@	90	8,96	8,28	4,05	148	1 024,15
	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217	512
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
Итого за Завтрак		600	18,69	16,78	98,89	666,1	
Обед							
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	1 006
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5,48	10,94	99,5	1 021
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Фигурки рыбные_@	90	13,18	19,16	6,51	251,2	1 699,05
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		745	23,82	33,25	88,13	749,6	
Итого за день		1 345	42,51	50,03	187,02	1415,7	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5	836
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	13,37	12,77	48,61	342,9	334
	Оладьи_@	46	1,75	2,19	4,08	47,3	1 330,24
	Повидло	29	0,58		9,43	36,3	1 142
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
Итого за Завтрак		535	19,21	16,35	91,17	563,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3,11	5,95	56,2	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5,1	14,24	111,3	1 030
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Наггетсы куриные_@	90	12,15	9	0,18	180,9	14 572
	Орзотто с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,02
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		745	23,77	28,1	85,61	741,5	
Итого за день		1 280	42,98	44,45	176,78	1305	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,05	6,55	21,59	166,1	850
	Пудинг творожно-манный	100	14,98	9,22	16,01	204,5	1 073
	Молоко сгущенное	20	1,58	1,78	10,88	64,2	902
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
Итого за Завтрак		500	23,96	18,46	79,6	592,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	200	10,12	6,01	15,51	157,8	181
	Жаркое по-домашнему из свинины_@	240	15,08	28,59	25,04	334,2	1 025,05
	Напиток Ягодка	200	0,22	0,09	26,73	110,1	930,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		740	29,74	36,31	87,36	711,3	
Итого за день		1 240	53,7	54,77	166,96	1303,4	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 1-4 комплекс 282,06 ру **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом @	110	7,04	13,53	11,24	141,7	1 034,01
	Пюре картофельное	130	2,82	4,37	19,09	127,4	995
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04
Итого за Завтрак		570	15,07	20,26	76,71	545,3	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,31	106	124
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1,29		17,6	1 053,02
	Пельмени отварные с маслом_@	240	17,3	18,8	30,88	396	1 454,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	48,4	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		750	25,58	26,22	88,97	715,8	
Итого за день		1 320	40,65	46,48	165,68	1261,1	
Итого за период		12 780	464,15	499,5	1826,43	13606,9	
Среднее значение за период		1 065	38,7	41,6	152,2	1133,9	

Составил _____ Субботина Елена Н

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165216

Владелец Родионова Ольга Георгиевна

Действителен С 05.09.2026 по 05.09.2027