

УТВЕРЖДАЮ:

Ю.Н. Белякова



А.В. Александров

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляваемых блюд питающихся в летнем оздоровительном лагере общеобразовательного учреждения МАОУ "СОШ № 5"
(возраст с 12 лет и старше)
2025 год

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд

Рацион:

День: понедельник

Неделя: 1

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Тяжелая пища
			Б	Ж	У	Ц	С	Д	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	15,4			
257	Каша из хлопьев овсяных "Терулес" с маслом сливочным	260	16,15	22,00	52,96	370,44			
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93			
Итого за Завтрак			18,76	31,12	93,38	617,44			
Обед									
	Огурцы свежие	60	0,2	0	7,2	78,8			
139	Суп картофельный с вермишелью с курицей	250	23,03	28,37	40,79	376,79			
449	Пилов из курицы	280	23,42	28,32	83,23	818,88			
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6			
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48			
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5			
Итого за Обед			51,73	57,76	213,95	1637,05			
Подник									
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	39,2	246			
Итого за подник			1,0	0,0	39,2	246,0			
Итого за день			71,49	88,88	346,53	2500,49			

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион

День: вторник

Неделя: 1

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Тяжелая пища
			Б	Ж	У	Ц	С	Д	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
1	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	159,4			
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	35,50	34,00	146,50	956,20			
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93			
Итого за Завтрак			41,9	42,5	179,82	1208,6			
Обед									
	Помидоры свежие	60	2	11,8	13,9	86,1			
124	Щи по-уральски (с крупой) с курицей, сметаной	260	22,8	12,38	76,6	281,3			
423	Тфтели из свинины с соусом	150	23,33	19,71	59,84	586,00			
469	Греча рассыпчатая	180	15,95	12,94	72,07	467,84			

591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3
1	Хлеб пшеничный с вкг-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			69,64	57,9	298,34	1744,52
Подлинк		150	1,73	1,73	45,47	253,68
Фрукты			1,73	1,73	45,47	253,68
Итого за подлинк			113,27	102,13	523,63	3206,8
Итого за день			Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20			

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион:

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тепловая ценность
			Б	Ж	У	У	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
2	Буtterброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	123,5	
265	Запеканка рисовая с творогом со стученым молоком	220	18,8	21,12	59,48	793,58	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			21,76	26,92	113,3	1010,08	

Обед						
	Огуца свежие	60	0,2	0	7,2	78,8
136	Суп вартофельный с крупой с курицей	250	14,6	35,4	56,8	292
91	Котлета "Домашняя"	100	29,68	24,2	69,7	513,82
469	Макаронные изделия отварные	180	15,4	17,5	32,6	287
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб пшеничный с вкг-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			64,92	78,17	225,17	1431,6
Подлинк						
Пром.		130	10,15	6,96	15,08	162,4
Итого за подлинк			10,15	6,96	15,08	162,4
Итого за день			96,83	112,05	353,55	2604,08
			Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20			

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион:

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тепловая ценность
			Б	Ж	У	

1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	15,4	
257	Каша речневая с маслом сливочным	260	4,59	17,02	49,02	382,57	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за завтрак			7,2	26,14	89,44	629,57	
Обед							
пром.	Огулец соленый	60	0,24	0	0,66	62	
132	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	260	14,02	18,25	68,75	338,72	
5	Горохуша "Деревенская"	100	32,08	12	64,75	672,11	
463	Рис отварной	180	0,09	6,24	32,5	285	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за обед			51,47	37,56	225,53	1617,81	
Подлинк							
	Фрукты	150	1,73	1,73	42,47	203,68	
Итого за подлинк			1,73	1,73	42,47	203,68	
Итого за день			60,4	65,43	357,44	2451,06	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неселя: 1

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					тепловая ценность
			Б	Ж	У	У	У	
Завтрак								
1	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	159,4		
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	260	15,60	36,00	46,75	368,50		
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93		
Итого за завтрак			22	44,5	80,07	620,9		
Обед								
пром.	Икра из кабачков	60	0,76	3,56	3,08	87,60		
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	260	16,03	25,95	58,03	326,12		
375	Бефстроганов	100	24,8	16,9	48,25	537,85		
469	Макаронные изделия отварные	180	15,4	17,5	32,6	287		
1047	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	27,30	128,00		
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48		
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5		

Итого за Обед		61,63	64,98	203,11	1533,55
Подлинк	Фрукты	150	1,73	1,73	42,47
			1,73	1,73	42,47
Итого за подлинк		85,36	111,21	325,65	2658,13
Итого за день		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион:

День: суббота

Нелетв: 1

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тычская ценность
			Б	Ж	У	У	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	123,5	
257	Каша рисовая с маслом сливочным	260	21,19	30,05	62,5	461,56	
629	Чай с сахаром с лимонном	220	0,46	0	27,26	96,23	
Итого за Завтрак			24,21	35,85	118,56	681,29	
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,2	0	7,2	78,8	
151	Суп-пациа с курицей	250	5,93	19,04	52,74	336,73	
635	Капустя тушенная с мясом	280	34,98	21,78	60,49	797,53	
585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	196	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за Обед			46,25	42,09	177,38	1576,04	
Подлинк							
	Пром. Йогурт	130	10,15	6,96	15,08	162,4	
Итого за подлинк			10,15	6,96	15,08	162,4	
Итого за день			80,61	84,9	311,02	2419,73	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион:

День: понедельник

Нелетв: 2

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тычская ценность
			Б	Ж	У	У	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	60	2,56	5,8	28,8	143,5	
284	Омлет натуральнй	210	19,89	35,73	84,32	754,16	

628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			22,85	41,53	138,14	990,66
Обед						
	Помидоры свежие	60	2	11,8	13,9	86,1
139	Суп картофельный с пермицелью с курицей	250	13,03	28,37	40,79	376,79
444	Куриные окорочка тушеные	140	38,84	27,25	64,03	692,80
469	Макaronные изделия отварные	180	15,4	17,5	32,6	287
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб пшеничный с выт-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			74,31	85,99	210,19	1702,67
Подлинк						
	Пром. Йогурт	130	10,15	6,96	15,08	162,4
Итого за подлинк			10,15	6,96	15,08	162,40
Итого за день			107,31	134,48	363,41	2855,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион:

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Тяжелая пища
			Б	Ж	У	Ц	К	С	
Завтрак									
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4			15,4	
262	Каша манная с маслом сливочным	260	12,53	14,08	39,65			479,05	
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02			93	
Итого за Завтрак			15,14	23,2	80,07			726,05	
Обед									
	Огурцы свежие	60	0,2	0	7,2			78,8	
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	260	16,03	25,95	58,03			326,12	
401	Гуляш из свинины	100	30,24	16,04	71,35			749,03	
469	Греча рассыпчатая	180	15,95	12,94	72,07			467,84	
123	Напиток из ягода	200	5,74	5,2	18,83			144,8	
1	Хлеб пшеничный с выт-ми	30	2,18	0,43	19,27			90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58			76,5	
Итого за Обед			72,8	61,2	261,33			1933,57	
Подлинк									
	Фрукты	150	1,73	1,73	42,47			203,68	
Итого за подлинк			1,73	1,73	42,47			203,68	
Итого за день			89,67	86,13	383,87			2863,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион:

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тысячная ценность
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	123,5	
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	35,50	34,00	146,50	956,20	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			38,46	39,8	200,32	1172,7	
Обед							
23	Ябло пареное с овощами	60	16	15,5	23,1	178	
138	Суп картофельный с горохом с курицей	250	12,72	13,77	26,93	294,9	
633	Печень тушеная с морковью и луком, соус сметанный	140	32,32	23,62	46,98	697,91	
463	Рис отварной	180	0,09	6,24	32,5	285	
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за Обед			66,21	60,2	212,24	1818,39	
Полдник							
	Фрукты	150	1,73	1,73	42,47	203,68	
Итого за полдник			1,73	1,73	42,47	203,68	
Итого за день			106,4	101,73	455,03	3194,77	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион:

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тысячная ценность
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	159,4	
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	260	3,71	13,75	39,74	323,54	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			10,11	22,25	73,06	575,94	
Обед							
Итого из кабачков			60	0,76	3,56	3,08	87,60

120	Чай из свежей капусты с курицей со сметаной	260	19,72	13,77	36,93	294,9
53	"Ражки" с соусом	130	26,1	19,32	42,65	674,53
472	Пюре картофельное	180	3,6	7,8	21,72	232,65
1047	Напиток из пшеницы	200	0,00	0,00	27,30	128,00
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			54,82	45,52	165,53	1584,66
Подник		200	1	0	39,2	246
Пром.			1	0	39,2	246
Итого за подник			65,93	67,77	277,79	2406,6
Итого за день			Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница

Район:

Неделя: 2

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Трехкратная стоимость
			Б	Ж	У	Ц	
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154	
257	Каши "Дружба" с маслом сливочным	260	14,86	20,45	49,52	407,25	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			17,47	29,57	89,74	654,25	
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,2	0	7,2	78,8	
129	Расоляник "Ленинградский" с курицей со сметаной	260	12,75	19,4	64,53	298,36	
45	Филе куриное тушенное в сметане с луком	100	28,07	23,4	41,51	687,03	
468	Гороховое пюре	180	14,82	7,29	35,72	327,74	
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за Обед			60,94	51,16	210,07	1655,14	
Подник							
	Фрукты	150	1,73	1,73	42,47	203,68	
Итого за подник			1,73	1,73	42,47	203,68	
Итого за день			80,14	82,46	342,28	2513,07	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота

Район:

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Трещская ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	123,5	
265	Запеканка рисовая с творогом со ступическим молоком	220	18,8	21,12	59,48	793,58	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			21,76	26,92	113,30	1010,08	
Обед							
	Помидоры свежие	60	2	11,8	13,9	86,1	
136	Суп рыбный со сметаной	260	12,2	13,48	34,88	310,98	
416	Котлета из свинины	100	31,65	23,45	57,16	537,53	
469	Макаронные изделия отварные	180	15,4	17,5	32,6	287	
591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за Обед			66,81	67,3	214,47	1544,89	
Полдник							
Пром.	Йогурт	130	10,15	6,96	15,08	162,4	
Итого за полдник			10,15	6,96	15,08	162,4	
Итого за день							
Итого за период			1034,37	1111,43	4269,75	31381,05	
Среднее значение за период			86,20	92,62	355,81	2615,09	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/7.4.3590-20

Составил _____

Утвердил _____

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Ю.Н. Белюкова



А.В. Александров

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляваемых
блюд питающихся в летнем оздоровительном лагере общеобразовательного
учреждения МАОУ "СОШ № 5"**
(возраст с 7 до 11 лет)
2025 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Рацион:

Неделя: 1

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тепловая ценность
			Б	Ж	У	ккал	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
3	Бульбурд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154	
257	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	210	12,92	17,6	42,15	296,35	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			15,53	26,72	82,57	543,35	
Обед							
	Отурцы свежие	60	0,2	0	7,2	78,8	
139	Суп картофельный с вермишелью с курицей	250	23,03	28,37	40,79	376,79	
449	Плов из курицы	240	19,56	23,6	69,44	482,4	
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за Обед			47,87	53,04	200,16	1300,57	
Подзник							
	Сок фруктовый	200	1	0	39,2	246	
Итого за подзник			1,0	0,0	39,2	246,0	
Итого за день			64,4	79,76	321,93	2089,92	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион

День: вторник

Неделя: 1

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тепловая ценность
			Б	Ж	У	ккал	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
1	Бульбурд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	159,4	
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	28,40	27,20	117,20	765,00	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			34,8	35,7	150,52	1017,4	
Обед							
	Помидоры свежие	60	2	11,8	13,9	86,1	
124	Шир по-уральски (с крупой) с курицей, сметаной	260	22,8	12,38	76,6	281,3	
423	Тефтели из свинины с соусом	130	17,5	14,78	37,38	469,5	
469	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	297,84	

591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3
	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			63,81	52,97	275,88	1458,02
Подлинк		150	1,73	1,73	45,47	253,68
Фрукты			1,73	1,73	45,47	253,68
Итого за подлинк			100,34	90,4	471,87	2729,1
Итого за день			Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20			

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион:

День: среда

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тепловая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	123,5
265	Запеканка рисовая с творогом со сливочным молоком	165	12,53	14,08	39,65	529,05
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			15,49	19,88	93,47	745,55
Обед						
	Овурпул свежее	60	0,2	0	7,2	78,8
136	Суп картофельный с крупой с курицей	250	14,6	35,4	56,8	292
91	Котлета "Домашняя"	90	21,29	24,6	62,4	381,08
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			56,53	78,57	217,87	1298,86
Подлинк						
	Йогурт	130	10,15	6,96	15,08	162,4
	Пром		10,15	6,96	15,08	162,4
Итого за подлинк			82,17	105,41	326,42	2206,81
Итого за день			Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20			

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион:

День: четверг

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тепловая ценность
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	15,4
257	Каши ячневая с маслом сливочным	210	3,71	13,75	39,74	323,54
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			6,32	22,87	80,16	570,54
Обед						
	Помидоры свежие	60	2	11,8	13,9	86,1
132	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	260	14,02	18,25	68,75	338,72
5	Горбуша "Деревенская"	90	26,56	9	56,56	475,08
463	Рис отварной	150	0,04	4,24	29,5	225
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			47,66	44,36	227,58	1384,88
Подливки						
	Фрукты	150	1,73	1,73	42,47	203,68
Итого за подливки			1,73	1,73	42,47	203,68
Итого за день			55,71	68,96	350,21	2159,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Район:

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Тягеская ценность
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	159,4	
257	Каши пшеница с маслом сливочным	210	12,48	28,8	37,4	294,8	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			18,88	37,3	70,72	547,2	
Обед							
пром.	Икра из кабачков	60	0,76	3,56	3,08	87,60	
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	260	16,03	25,95	58,03	326,12	
375	Бифштексов	90	19,8	21,1	38,3	365	
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287	
1047	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	27,30	128,00	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	

Итого за Обед	56,63	69,18	193,16	1360,7
Подлинк	150	1,73	1,73	42,47
Фрукты		1,73	1,73	42,47
Итого за подлинк		77,24	108,21	306,35
Итого за день				2111,58

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион:

День: суббота

Неделя: 1

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Тяжелая пища
			Б	Ж	У	У	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
2	Бульбоброд с ломтем	55	2,56	5,8	28,8	123,5	
257	Каша рисовая с маслом сливочным	210	16,95	24,04	42	369,25	
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23	
Итого за завтрак			19,97	29,84	98,06	588,98	
Обед							
	Огурца свежие	60	0,2	0	7,2	78,8	
151	Суп-паша с курицей	250	5,93	19,04	52,74	336,73	
635	Калюста тушеная с мясом	240	16,24	29,09	45,37	573,15	
585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	196	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за Обед			27,51	49,4	162,26	1351,66	
Подлинк							
Пром.	Пюре	130	10,15	6,96	15,08	162,4	
Итого за подлинк			10,15	6,96	15,08	162,4	
Итого за день			57,63	86,2	275,4	2103,04	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион:

День: понедельник

Неделя: 2

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Тяжелая пища
			Б	Ж	У	У	
1		3	4	5	6	7	
2		3	4	5	6	7	

Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	123,5	
284	Омлет картофельный	150	14,92	26,8	48,24	565,62	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			17,88	32,6	102,06	782,12	

Обед							
	Помидоры свежие	60	2	11,8	13,9	86,1	
139	Суп картофельный с вермишелью с курицей	250	13,03	28,37	40,79	376,79	
444	Куриные окорочка тушеные	130	14,13	12,94	47,52	637,1	
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за Обед			49,6	71,68	193,68	1646,97	

Поддник							
	Пломбир	130	10,15	6,96	15,08	162,4	
	Пром.		10,15	6,96	15,08	162,4	
Итого за поддник			77,63	111,24	310,82	2591,49	
Итого за день			Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3.590-20				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район:

День: вторник

Неделя: 2

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тырская ценность
			Б	Ж	У	7	
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154	
262	Каши манная с маслом сливочным	210	9,4	10,56	29,74	396,78	
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак			12,01	19,68	70,16	643,78	
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,2	0	7,2	78,8	
110	Борщ из свежей калусты с курицей со сметаной	260	16,03	25,95	58,03	326,12	
401	Гуляш из свинины	90	25,02	20,7	56,44	651,2	
469	Речня раскыпчатак	150	15,95	12,94	72,07	297,84	
123	Напиток из ягод	200	5,74	5,2	18,83	144,8	
1	Хлеб пшеничный с вит-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48	
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	
Итого за Обед			67,58	65,86	246,42	1665,74	
Поддник							

Фрукты	150	1,73	1,73	42,47	203,68
Итого за подлинник		1,73	1,73	42,47	203,68
Итого за день		81,32	87,27	359,05	2513,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион:

День: среда

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тепловая ценность
			Б	Ж	У	г	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	123,5	
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	28,40	27,20	87,20	565,00	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак							
			31,36	33	141,02	781,5	

Обед						
23	Диньо вареное с оignons	60	16	15,5	23,1	178
138	Суп картофельный с горохом с курочкой	250	12,72	13,77	26,93	294,9
633	Печень тушеная с морковью и луком, соус сметанный	130	16,94	18,02	30,15	381,59
463	Рис отварной	150	0,04	4,24	29,5	225
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
1	Хлеб пшеничный с яг-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед						
			50,78	52,6	192,41	1442,07

Подлинник		150	1,73	1,73	42,47	203,68
Фрукты						
Итого за подлинник						
			1,73	1,73	42,47	203,68
Итого за день						
			83,87	87,33	375,9	2427,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион:

День: четверг

Неделя: 2

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				тепловая ценность
			Б	Ж	У	г	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	159,4	
257	Каши пшеничная с маслом сливочным	210	2,97	11	31,79	258,83	
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93	
Итого за Завтрак							
			9,37	19,5	65,11	511,23	

Обед		Масса порции	Пищевые вещества (г)					Тяжелая пища
Пром.	Икра из кабачков		Б	Ж	У	Целлюлоза		
120	Икра из свежей калуги с курицей со сметаной	260	19,72	13,77	36,93	294,9		
53	"Ежики" с соусом	120	21,13	18,94	37,52	587,1		
472	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65		
1047	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	27,30	128,00		
1	Хлеб пшеничный с влаг-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48		
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5		
Итого за Обед			64,85	55,14	176,4	1497,23		
Подлинник								
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	39,2	246		
Итого за подлинник			1	0	39,2	246		
Итого за день			75,22	74,64	280,71	2254,46		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Район:

День: пятница

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Тяжелая пища
			Б	Ж	У	Целлюлоза		
Завтрак								
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154		
257	Каша "Дружба" с маслом сливочным	210	12,01	16,52	39,84	328,94		
628	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	25,02	93		
Итого за Завтрак			14,62	25,64	80,26	575,94		
Обед								
Отруби свежие								
129	Рассолыник "Ленинградский" с курицей со сметаной	260	12,75	19,4	64,53	298,36		
45	Филе куриное тушенное в сметане с луком	90	23,9	21,5	30,8	484		
468	Гороховое пюре	150	14,82	7,29	35,72	267,74		
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23		
1	Хлеб пшеничный с влаг-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48		
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5		
Итого за Обед			56,77	49,26	199,36	1392,11		
Подлинник								
Фрукты								
Итого за подлинник		150	1,73	1,73	42,47	203,68		
Итого за день			73,12	76,63	322,09	2171,73		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион:

День: суббота

Неделя: 2

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			тепловая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	123,5
265	Запеканка рисовая с творогом со ступеным молоком	165	12,53	14,08	39,65	529,05
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			15,49	19,88	93,47	745,55
Обед						
	Помидоры свежие	60	2	11,8	13,9	86,1
136	Суп рыбный со сметаной	260	12,2	13,48	34,88	310,98
416	Котлета из свинины	90	26,24	25,09	45,37	383,15
469	Макaronные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3
1	Хлеб пшеничный с мя-ми	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			61,4	68,94	202,68	1390,51
Полдник						
	Пром. йогурт	130	10,15	6,96	15,08	162,4
Итого за полдник			10,15	6,96	15,08	162,4
Итого за день						
Итого за период			915,69	1071,83	4011,98	27656,14
Среднее значение за период			76,31	89,32	334,33	2304,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Составил _____

Утвердил _____

М.П.