

СОГЛАСОВАНО

Директор "ООШ № 28"



Прозорова Е. А.

УТВЕРЖДАЮ



Директор "Федерального научного центра безопасности и качества питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 3 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,25	4	20,51	147,3	810
	Омлет запеченный или паровой	165	14,29	22	0,9	255	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной.	35	2,31		11,69	73,5	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	23,31	26	58,06	582,7	
Итого за день		550	23,31	26	58,06	582,7	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Соус сметанный с томатом	30	0,51	3	2,09	27,2	600,01
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	30	0,23		1,48	70,5	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		550	24,18	27	61,25	651,9	
Итого за день		550	24,18	27	61,25	651,9	

(лист 3)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		560	13,13	14	89,47	557,4	
Итого за день		560	13,13	14	89,47	557,4	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы малосольные порционно	60	0,48		1,56	8,4	836,01
	Плов из птицы	220	20,47	25	42,55	417,7	1 075
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный из муки 1с	35	1,84		11,27	54,8	894
	Хлеб ржаной	35	1,96		17,29	73,5	1 148
Итого за Завтрак		550	24,81	25	87,83	614,3	
Итого за день		550	24,81	25	87,83	614,3	

(лист 5)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бефстроганов из свинины	100	12,62	22	5,46	282	1 050
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		550	24,46	33	95,58	812,8	
Итого за день		550	24,46	33	95,58	812,8	

(лист 6)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг творожно-манный	160	20,88	14	23,25	302,8	1 073
	Молоко сгущеное соус	35	2,49	2	19,32	103,3	902
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	25	1,4		12,35	52,5	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	28,91	18	89,85	638,1	
Итого за день		550	28,91	18	89,85	638,1	

(лист 7)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Омлет запеченный или паровой	160	13,86	21	0,87	247,3	891
	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Хлеб ржаной	30	1,68		14,82	63	1 148
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		550	20,08	24	54,09	512,7	
Итого за день		550	20,08	24	54,09	512,7	

(лист 8)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбаски витаминные	90	17,83	20	5,93	227,2	1 028
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный из муки 1с .	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		550	26,67	32	72,12	635,1	
Итого за день		550	26,67	32	72,12	635,1	

(лист 9)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	846
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		610	12,95	21	82,52	577,5	
Итого за день		610	12,95	21	82,52	577,5	

(лист 10)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный из муки 1с .	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		610	20,88	20	81,68	560,7	
Итого за день		610	20,88	20	81,68	560,7	

(лист 11)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5	3	16,41	117,8	810
	Яйцо отварное шт	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
Итого за Завтрак		550	19,24	12	81,58	580	
Итого за день		550	19,24	12	81,58	580	

(лист 12)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	200	21,95	16	30,52	358	1 297
	Яблоки печеные.	50	0,19		7,98	35,6	674
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	1,58		9,66	47	894
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
Итого за Завтрак		550	25,8	16	79,9	590,6	
Итого за день		550	25,8	16	79,9	590,6	

Итого за период	6 730	264,42	268	933,93	7313,8	
Среднее значение за период	560,8	22	22,3	77,8	609,5	

Составил _____

Ордин Владисл:

Утвердил _____