

Столовая

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Рубин-Сервис"
генеральный директор



Вербичкая ВА.

СОГЛАСОВАНО

КОГБУСШ пгтго Подосиновец
директор

Логиновский Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний-летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	49
Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,16	72	99
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	30/5	14,25	20,9	12,37	297	268
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	855	31,43	31,6	105,89	990	
Всего в день	855	31,43	31,6	105,89	990	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	101
Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,81	5,77	50,05	271	302
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	85/5	10,64	12,65	13,07	209	234
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	850	24,59	30,79	109,98	973	
Всего в день	850	24,59	30,79	109,98	973	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат зеленый с огурцами	100	1,04	6,06	2,14	67	18
Борщ с капустой и картофелем	200	8,11	8,62	9,96	150	82
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Зразы рубленные (свинина)	70/30	7,38	17,9	8,98	227	274
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	860	34,67	40,98	95,36	1 041	
Всего в день	860	34,67	40,98	95,36	1 041	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	45

Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Капуста тушеная (белокачанная)	200	4,13	6,47	18,85	150	321
Тефтели 2-й вариант (говядина)	60/50	8,32	6,02	10,06	128	279
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	885	21,44	19,83	61,96	668	
Всего в день	885	21,44	19,83	61,96	668	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	29
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	102
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Курица отварная	100	21,35	23,47	0,44	298	288
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	882	37,05	40,15	61,9	920	
Всего в день	882	37,05	40,15	61,9	920	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85	55
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
Макаронные изделия отварные/1	200	7,55	0,89	42,56	208	202
Котлеты Московские (сметанный соус)	90/30	9,17	18,4	9,87	244	270
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	388
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	880	26,23	29,56	87,79	881	
Всего в день	880	26,23	29,56	87,79	881	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат летний	100	2,52	7,25	6,54	102	34
Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115	108
Капуста тушеная (белокачанная)	200	4,13	6,47	18,85	150	321
Зразы рубленные/эскалоп	100	2,81	9,87	9,88	140	274
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	860	18,97	27,35	84,31	824	
Всего в день	860	18,97	27,35	84,31	824	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	100	42
Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	101
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	85/5	10,64	12,65	13,07	209	234
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
хлеб дарницкий	60	6		2	184	

Всего в Обед	865	24,13	27,42	76,26	805
Всего в день	865	24,13	27,42	76,26	805

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	50
Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86	96
Котлеты, биточки (особые)	100\5	15,29	23,27	12,05	322	269
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325	302
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Всего в Обед	860	39,19	45,01	110,22	1 164	
Всего в день	860	39,19	45,01	110,22	1 164	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Обед						
Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	49
Борщ с капустой и картофелем	200	8,11	8,62	9,96	150	82
Макароны отварные с овощами	100/25	4,31	4,99	23,77	157	205
Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	100	15	22	13,02	313	268
хлеб дарницкий	60	6		2	184	
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Всего в Обед	807	35,12	41,65	72,74	962	
Всего в день	807	35,12	41,65	72,74	962	
Итого		292,82	334,34	866,41	9 228	
Среднее за период		29,28	33,43	86,64	923	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,69	32,61	37,56		