



ООО "КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Масло сливочное	8		6		57	7
	Макароны с сыром	200	14	16	43	381	293
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Вафли	30	1	9	19	163	
	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134	28
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>508</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>105</b>	<b>795</b>	
<b>Итого сумма 68-13</b>							
<b>Обед</b>	Горошек консервированный	30	1		2	12	11
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	11	91	82
	Рагу овощное с птицей (филе)	200	13	13	19	247	204
	Кисель витаминизированный	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
	<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>123</b>	<b>781</b>
<b>Итого сумма 102-22</b>							
<b>Полдник</b>	Кефир	200	6	5	8	106	667
	Булочка с сахаром	60	5	8	37	237	421
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>343</b>
<b>Итого сумма 51-11</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 528</b>	<b>56</b>	<b>65</b>	<b>273</b>	<b>1919</b>	

Зав. производством

-

Зав. производством



ООО " КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257	
	Соус сметанный с томатом 30	30		1	2	18	331
	Макаронные изделия отварные	130	5	5	25	173	291
	Чай из шиповника	200	1		12	55	376
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22	11	113	649	
<b>Итого сумма 68-13</b>							
<b>Обед</b>	Огурцы свежие	30			1	4	71
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой	200	5	3	21	131	150,01
	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200	326,01
	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178	457
	Кисель витаминизированный	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
<b>Итого за Обед</b>		720	29	28	145	955	
<b>Итого сумма 102-22</b>							
<b>Полдник</b>	Апельсин	200	2		16	86	338
	<b>Итого за Полдник</b>	200	2		16	86	
<b>Итого сумма 51-11</b>							
<b>Итого за день</b>		1 420	53	39	274	1690	

Зав. производством





### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Котлета (особая)	50	8	9	8	148	404
	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266	457
	Чай с сахаром лимоном	200			15	57	377
	Печенье	30	6	3	20	135	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
<b>Итого за Завтрак</b>		510	22	26	106	752	
<b>Итого сумма 68-13</b>							
<b>Обед</b>	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	88
	Котлеты или биточки рыбные ( минтай)	50	2	3	9	71	234
	Соус сметанный.	20		1	1	13	330
	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	167
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
<b>Итого за Обед</b>		780	16	17	129	747	
<b>Итого сумма 102-22</b>							
<b>Полдник</b>	Яблоки.	200	1	1	20	94	338
	<b>Итого за Полдник</b>		200	1	1	20	94
<b>Итого сумма 51-11</b>							
<b>Итого за день</b>		1 490	39	44	255	1593	

Зав. производством

-



ООО " КУЛИНАР" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Огурцы свежие	20			1	3	71
	Куриное филе запеченное	50	12	12		151	320
	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178	457
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78	
	Печенье	30	6	3	20	135	
	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>87</b>	<b>667</b>	
<b>Итого сумма 68-13</b>							
<b>Обед</b>	Помидоры свежие	30			1	7	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144	104
	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	1	9	4	101	232
	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	3	7	16	139	225
	Компот из сухофруктов	200			25	100	349
	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268	28
	хлеб ржаной	30	2		13	63	32
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>125</b>	<b>822</b>	
<b>Итого сумма 102-22</b>							
<b>Полдник</b>	Сок в ассортименте	200	1		18	76	682
	Вафли	40	2	12	25	217	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>293</b>	
<b>Итого сумма 51-11</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 470</b>	<b>49</b>	<b>63</b>	<b>255</b>	<b>1782</b>	

Зав. производством

-