

Составлено:
Заведующий А.А. Абрамове

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	170,2	1 013
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148
	Масло сливочное (порциями) (блок)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,02
	Чай с сахаром_@	150			8,23	44,9	828
	Итого за Завтрак	355	7,31	14	41,92	348,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51		19,22	90,5	705
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	370	14,06	10	76,25	494,8	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	4,75	5	15,41	124,7	1 190
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	200	9,1	10	22,46	214,7	
Итого за день		1 025	30,47	34	151,83	1105,4	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	7,28	8	25,35	164,5	235,05
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Чай с сахаром_@	180			9,87	53,9	828
	Итого за Завтрак	365	8,84	13	45,56	312,8	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2	12,45	72,9	1 113
	Клецки_@	30	1,42	1	6,34	43	1 114
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины_@	70	7,84	20	2,7	168,1	437,06
	Каша гречневая вязкая.	110	2,96	3	18,7	125,4	1 032
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	575	18,58	32	76,27	610,3	
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с лимоном_@	150	0,04		11,37	44,9	686
	Итого за Полдник	200	3,23	4	41,51	214,4	
Итого за день		1 240	30,99	49	176,15	1197,8	

И
П

Ит
Ит

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	160	5,98	6	21,69	150,3	852
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
Итого за Завтрак		365	10,7	10	44,66	303,4	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак 2		100	0,4		9,8	73,3	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свининой	130	8,29	15	30,5	305,3	1 018
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за Обед		465	14,74	21	85	558,7	
Полдник							
	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
	Чай с сахаром	150			12	47,9	1 188
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
Итого за Полдник		220	12,24	8	35,66	269	
Итого за день		1 150	38,08	39	175,12	1204,4	

(лист 4)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,7	7	22,27	204	1 111
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	30	1,88	6	12,41	113,3	808,07
	Какао с молоком	150	5,9	5	15,06	142,5	919
Итого за Завтрак		350	12,48	18	49,74	459,8	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
Итого за Завтрак 2		100	0,34		12,81	60,3	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Рагу из мяса птицы @	150	17,36	16	17,46	246,4	1 021
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	515	23,72	22	65,21	514,7	
Полдник							
	Омлет с капустой	50	3,81	4	8,38	89,3	961
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	9,01	9	20,28	206,2	
Итого за день		1 175	45,55	49	148,04	1241	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	6,89	8	32,19	203,2	848
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с лимоном @	180	0,05		13,65	53,9	686
	Итого за Завтрак	355	10,43	11	54,41	331	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,14	3	5,52	82,3	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	120	2,65	7	21,74	168	995
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	535	15,87	27	66,96	590,8	
	Полдник						
Итого за Полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	100	2,53	4	9,44	120	823
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Чай с молоком	150	1,02	1	12	66	854
	Итого за Полдник	260	4,62	5	26,79	214,4	
Итого за день		1 250	30,92	43	159,36	1183,7	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,43	7	20,96	192	1 111
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Сыр (порциями)	5	1,35	1		18,2	97
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Итого за Завтрак	365	8,71	10	45,06	343,2	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	150	1,43	4	9,59	69,3	1 175
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек мясной рубленый	50	3,89	5	7,99	121,7	827
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,75	2	28,39	156	516
	Кисель витаминизированный	150	0,04		28,5	69,4	1 318
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	515	14,37	14	91,22	523	
	Полдник						
Итого за Полдник	Пудинг творожно-манный	130	10,81	8	12,95	178,1	1 073
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
Итого за день		1 290	35,82	32	180,5	1198,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	180	6,06	8	25,91	199,3	850
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Итого за Завтрак	355	11,25	18	47,03	407,7	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Капуста тушеная	30	0,52	1	3,65	23,6	999
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,48	2	10,53	63,7	1 050
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	525	16	22	67,89	546,2	
Полдник	Манник	50	3,19	4	30,14	169,5	1 182
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
Итого за Полдник		230	3,19	4	40,01	223,4	
Итого за день		1 210	30,78	44	167,74	1237,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,75	5	28,63	194,1	883
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Чай с сахаром @	180			9,87	53,9	828
	Итого за Завтрак	365	9,24	8	47,07	321,9	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		9,8	73,3	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	30	0,36	4	2,22	29,1	813
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1 033
	Котлета Детская из мяса птицы	50	7,78	6	7,99	121,7	1 054,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Рис припущенный	110	2,24	2	18,34	165,4	512
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26		18,27	76,3	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	540	15,5	16	78,06	573,9	
Полдник	Сырники	50	10,38	7	13,54	160,6	1 066
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4,77	32,1	902
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		210	15,52	13	25,36	282,7	
Итого за день		1 215	40,66	37	160,29	1251,8	

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	170	8	5	14,29	168,5	1 284
	Бутерброд с маслом сливочным (1)	25	1,56	5	10,34	94,4	808,07
	Кофейный напиток с молоком	150	3,63	5	10,78	114	1 110
	Итого за Завтрак	345	13,19	15	35,41	376,9	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		12,81	60,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		12,81	60,3	
Обед	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Тефтели из мяса птицы с рисом	50	8,48	7	6,86	127,4	1 085,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	120	3,23	3	20,4	136,8	1 032
	Чай с сахаром @	150			8,23	44,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	525	20,1	13	69,68	505,1	
Полдник	Омлет с картофелем 150	60	4,1	5	5,78	85,1	892
	Напиток лимонный	150	0,11		14,57	69,8	699
	Хлеб пшеничный	10	1,07		5,35	28,4	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Полдник	230	6,13	5	30,55	210,2	
Итого за день		1 200	39,76	33	148,45	1152,5	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск Яс 1-3 г 202 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	6	20,33	140,9	852
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с сыром	25	3,49	3	8,57	73,9	810
	Итого за Завтрак	355	16,18	15	46,97	385,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Горошек зеленый консервированный	20	0,62		1,3	8	811
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	150	2,46	4	11,06	92,3	1 018
	Фигурки рыбные @	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	110	2,43	6	19,93	154	995
	Компот из свежих яблок	150	0,12		17,91	74,3	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	10	0,85		4,85	26,9	1 148
	Итого за Обед	530	16,08	23	70,87	567,6	
Полдник	Запеканка морковная с творогом	50	0,94	3	6,35	53,8	1 012
	Повидло	10	0,01		1,64	6,8	1 142
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Итого за Полдник	210	5,3	8	15,04	150,6	
Итого за день		1 195	37,56	46	144,08	1151,5	

Итого за период	11 950	360,59	406	1611,56	11924,5	
Среднее значение за период	995,8	30	33,8	134,3	993,7	

Составил _____ Бичу Александр

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 59226802077967462394737663695563034601505092
Подписчик: Корсаков Александр Александрович
Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026