



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (на 10 дней)

(летний период)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	4,70	9,06	16,56	120,00	№ 172
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,46	37,35	№392
	Батон нарезной	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
Итого за завтрак		400	7,21	16,63	40,64	293,35	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,9	2,62	4,88	47,1	№25
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	5,05	3,55	10,19	119,00	№84
	Плов из птицы	170	15,38	14,40	24,61	341,25	№304
	Компот из сухофруктов с Витамином «С»	160	0,17	0	21,1	82,3	№376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за обед		600	23,95	28,12	75,4	725,65	
Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	120	18,38	5,29	82,62	634,00	№204
	Кофейный напиток с молоком	180	2,01	2,41	9,36	11,00	№ 395
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого полдника		340	22,88	15,25	144,96	781,0	
Итого за день		1340	54,00	60,0	261,0	1.800	
Неделя 1							

День 2									
Завтрак	Каша манная молочная	180	6,23	6,9	25,67	206,3	№ 314		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 397		
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 1		
	Свежий огурец	50	0,704	1,54	4,50	449,3	№ 20		
	Суп картофельный с горохом	200	6,8	8,29	49,4	191,9	№ 99		
	Тефтели мясные	70	11,78	8,91	44,90	223,0	№ 286		
	Пюре картофельное	150	3,40	5,35	20,52	152,2	№ 321		
Итого за обед	Сок	180	1,2	0,2	2,3	10,6	№ 399		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1		
	Плюшка	150	15,26	10,5	63,69	425,64	№ 474		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№ 392		
	Итого за полдник	330	2,17	10,52	73,15	434,89			
Итого за день	1330	54	60	261	1800				
Неделя 1									
День 3									
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	32,2	29,6	26,8	211,4	№ 84		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,01	2,41	9,36	11,00	№ 395		
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 3		
	Свежий помидор	30	1,4	4,0	60,8	86,6	№ 51		
	Щи из свежей капусты с курой	200	9,47	10,2	17,1	213,2	№ 67		
	Котлеты из мяса	70	12,44	8,25	12,56	183,0	№ 282		
	Каша перловая	120	12,52	7,74	71,39	224,76	№ 248		
Итого за обед	Компот из сухофруктов	140	0,17	0	21,1	82,3	№ 376		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1		
	Омлет на молоке	80	32,6	34,3	18,3	220,54	№ 215		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 397		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1		

Итого за полдник		300								
Итого за день		1300	54	60	261	1800				
Неделя 1 День 4										
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	8,2	26,3	205,64				№93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00				№ 393
	Бутерброд с маслом	40	6,68	8,45	19,39	180				№3
Итого за завтрак		400	9,75	14,08	48,36	359,0				
Обед	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	180	5,83	4,554	13,596	118,8				№86
	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44				№331
	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,3	84,1				№ 62
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0				№1
Итого за обед		600	24,43	125,81	99,14	780,7				
Полдник	Каша манная молочная	175	6,23	8,9	25,67	206,3				№ 314
	Компот из сухофруктов	180	5,22	4,50	7,20	95,40				№ 401
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0				№1
Итого за полдник		395	14,19	13,06	44,7	450,2				
Итого за день		1395	54	60	261	1800				
Неделя 1 День 5										
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14				№168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0				№ 397
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0				№1
Итого за завтрак		400	10,93	14,98	58,76	405,7				
Обед	Свежий огурец	50	0,704	1,54	4,50	43,7				№ 20
	Суп картофельный с клецками	200	6,0	6,0	21,4	165,0				85/120
	Рыба, запечённая с картофелем	180	6,35	5,10	7,87	103,0				№250/№65
	Напиток из шиповника	180	23,9	0,1	8,7	49,3				№ 398
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0				№1

Итого за обед		600	29,5	45,938	179,3	1154,72	
Полдник	Каша гречневая с молоком	150	4,3	12,4	21,0	211,78	№230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
Итого за полдник		335	20,61	38,37	26,48	441,89	
Итого 3 день		1450	54	60	261	1800	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	2,7	0,7	23,7	221,14	№168
	Кофейный напиток с молоком	180	2,01	2,41	9,36	11,00	№ 395
	Батон нарезной	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
Итого за завтрак		400	11,04	17,3	61,36	432,28	
Обед		200	5,3	6,5	25,3	150,3	№87
	Суп с рыбными консервами	50	10,28	8,27	2,64	126,0	№277
	Гуляш из отварного мяса	150	4,37	6,44	44,02	251,64	№ 168
	Каша гречневая рассыпчатая	160	0,17	0	21,1	82,3	№376
	Компот из сухофруктов с Витамином «С»						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
Итого за обед		600	22,4	28,76	106,28	741,54	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	8,2	26,3	205,64	№93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 397
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за полдник		400	8,41	14,27	53,78	376,79	
Итого за день		1400	54	60	261	1800	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	180	2,7	0,8	23,7	221,14	№314
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
Итого за завтрак		400	2,51	7,57	24,08	173,89	
	Борщ со свежей капустой	200	1,7	4,82	6,68	77,0	№66

	Жаркое по-домашнему	180	16,9	17,5	14,8	309,04	№ 276
	Сок	180	1,2	0,2	2,3	10,6	№399
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
Итого за обед		600	51,52	31,17	252,1	1464,2	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	180	6,7	8,4	23,9	197,9	№183
	Кофейный напиток с молоком	180	2,01	2,41	9,36	11,00	№ 395
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
Итого за полдник		400	9,15	15,95	58,22	411,5	
Итого за день		1400	54	60	261	1800	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,39	8,45	32,74	236,28	№168
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14,0	60,00	№ 397
	Бутерброд с маслом	40	6,68	8,45	19,39	180	№3
Итого за завтрак		400	10,89	14,11	61,36	405,08	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,71	3,04	4,18	46,95	№ 33
	Суп картофельный с крупой	180	2,18	2,84	14,29	91,5	№ 80
	Голубцы с мясом (ленивые)	150	16,20	13,28	11,03	228,0	№274
	Напиток лимонный	180	0,1	0	20,3	84,1	№ 62
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
Итого за обед		600	20,93	23,67	60,24	539,6	
Полдник	Крендель сахарный	150	61,1	37,5	53,4	425,64	№ 460
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
Итого за полдник		330	14,85	18,56	45,36	413,4	
Итого за день		1330	54	60	261	1800	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	180	18,10	30,80	2,40	268,0	№216
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	№ 393

	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 3
Итого за завтрак		400	9,27	15,97	48,72	374,9	
Обед	Свежий огурец	30	0,72	2,83	4,63	46,80	№53
	Суп овощной	180	4,2	7,3	11,1	129,5	№ 95
	Рыба, припущенная	70	4,43	0,18	1,89	27,00	№ 245
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	18,38	5,29	82,62	634,00	№204
	Напиток из шиповника с витамином «С»	180	23,9	0,1	8,7	49,3	№ 398
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
	Картофель в молоке	620	23,55	32,35	60,22	652,14	
	Компот из сухофруктов	150	61,3	37,5	53,4	425,64	№ 224
Итого за полдник		180	0,17	0	21,1	82,3	№376
Итого за день		330	61,36	37,52	62,86	463,53	
Неделя 2		1350	54	60	261	1800	
День 10							
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	4,9	6,7	29,9	200,7	168
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392
	Бутерброд с сыром	40	6,68	8,45	19,39	180	№3
Итого за завтрак		400	7,26	11,08	53,98	167,39	
Обед	Суп перловый с курой	180	3,9	4,1	8,4	85,1	№ 90
	Капуста тушеная с мясом	200	14,9	11,7	17,6	262,1	№ 336
	Сок	180	1,2	0,2	2,3	10,6	№399
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№1
Итого за обед		600	21,34	22,77	86,97	620,82	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	№213
	Какао с молоком	180	5,22	4,50	7,20	95,40	№ 401
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
Итого за полдник		360	7,59	12,17	24,36	236,89	
Итого за день		1360	54	61	261	1800	