



Муниципальное унитарное предприятие "Комбинат общественного питания" города Радужны

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Колбаса вареная	90	11,2	13,6	1,1	177,3	124
	Макаронны отварные с р/м	180	7,2	6,9	44	266,4	502
	Чай с лимоном	200	0,5		20,22	81,7	171
	Хлеб пшеничный	100	7,3	1,2	46,1	224	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак 1</b>		670	26,6	4	121,22	796,4	
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,4	0,1	2,5	12	79
	Суп овощной с зеленым горошком	200	3,4	12	13,2	173,1	516
	Плов с говядиной	220	21,1	17,3	49,2	437,9	397
	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	26,2	110	61
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
<b>Итого за Обед</b>		100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за день</b>		880	32,9	31,8	145,3	1000,4	
<b>Итого за день</b>		1550	59,5	35,8	266,52	1796,8	

Муниципальное унитарное предприятие "Комбинат общественного питания" города Радужны

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Горошек зеленый консервированный порц.	60	13,8	0,7	32	181,6	341
	Рагу из свинины	220	13,9	48,2	22	574,5	295
	Чай с сахаром	200	0,2		16	62,6	57
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>680</b>	<b>35,1</b>	<b>51,1</b>	<b>115,2</b>	<b>1086,1</b>	
Обед	Салат из консервированного огурца с горошком	60	4,4	6,3	10,7	115,2	142
	Суп картофельный с зеленью и мясом	250	2,7	25,5	20,4	322	517
	Котлета мясная	100	11,7	38,7	16,5	461,6	165
	Каша пшеничная с р/м	200	8,9	6,2	50,6	293,9	523
	Компот из с/м ягод	200	0,2	0,1	25,7	101,5	10 004
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	0,80	47,00	256
<b>Итого за Обед</b>		<b>1010</b>	<b>35,1</b>	<b>79</b>	<b>178,1</b>	<b>1561,6</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1690</b>	<b>70,2</b>	<b>130,1</b>	<b>293,3</b>	<b>2647,7</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	11	23,9	0,4	324,4	344
	Овощи припущенные брокколи с морковью	150	3,9	4,17	12,3	95,43	512
	Напиток из яблоч и ягод св/м (смородина)	200	0,2	0,2	19,6	79,14	147
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Житго"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>650</b>	<b>22,3</b>	<b>30,47</b>	<b>86,5</b>	<b>766,37</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,9	10,1	3,2	107,3	183
	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	1,7	8,2	9,2	117,9	518
	Печень тушеная в соусе	100	17,8	9,6	9,1	195,3	527
	Рис отварной с маслом	150	3,8	5	40	220,3	504
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,1	69
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный "Житго"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>31,4</b>	<b>35,1</b>	<b>115,7</b>	<b>977,3</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1600</b>	<b>53,7</b>	<b>65,57</b>	<b>202,2</b>	<b>1743,67</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Мясо свиными отварное	100	32	15,7		268,8	519
	Картофель отварной с р/м	150	3,2	2,5	25,6	137,7	176
	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	26,2	110	61
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жигто"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>550</b>	<b>42,8</b>	<b>20,2</b>	<b>96,2</b>	<b>736,9</b>	
Обед	Салат "Школьный"	60	2,1	4,9	6,7	78,9	302
	Суп картофельный с крупой и мясом	200	6,1	22,3	16,3	290,8	506
	Гуляш из филе индейки	100	22,8	7,2	5,2	177,7	119
	Сложный гарнир (смесь риса и овощей) с р/м	150	7	11,8	35	270,8	500
	Компот из ягод св/м (вишня)	200	0,2		20,3	79,7	146
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жигто"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>127,9</b>	<b>1118,3</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1360</b>	<b>87,8</b>	<b>68,2</b>	<b>224,1</b>	<b>1855,2</b>	

Муниципальное предприятие "Комбинат общественного питания" города Радужны

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Поджарка из свинины	90	13,4	57,9	3,8	590,8	14
	Макаронны отварные с р/м	100	4	3,8	24,5	148	502
	Чай с лимоном	200	0,5		20,2	81,7	171
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жигто"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>590</b>	<b>25,1</b>	<b>63,9</b>	<b>102,7</b>	<b>1087,9</b>
Обед	Салат овощной	80	0,4	6,1	2	64	285
	Суп гороховый с мясом рецепт №1	200	8,3	16,5	15,9	245,1 <sup>а</sup>	13 154
	Котлета школьная	100	11,7	38,7	16,5	461,6	165,01
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,9	7,8	15,6	146,7	93
	Компот из см ягод	200	0,2	0,1	25,7	101,5	10 004
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жигто"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>30,7</b>	<b>71,4</b>	<b>129,9</b>	<b>1286,3</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1520</b>	<b>55,8</b>	<b>135,3</b>	<b>232,6</b>	<b>2374,2</b>	



Муниципальное учреждение предпринятие "Комбинат общественного питания" города Радужны

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Колбаса вареная	100	12,5	15,1	1,2	197	124
	Каша перловая рассыпчатая с р/м	180	5,5	9,65	39,7	268	508
	Чай с сахаром	200	0,2		16	62,6	57
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>680</b>	<b>25,4</b>	<b>2,2</b>	<b>111,1</b>	<b>795</b>
Обед	Закуска из запеченных овощей	60	0,5	0,1	1,5	8,4	80,01
	Щи с картофелем и мясом	20	2,1	8,2	8,3	116,1 <sup>а</sup>	50
	Макаронны отварные с р/м	180	7,2	6,7	44,1	266,4	502
	Тефтели мясные из свинины	100	7,2	25	11,9	301,7	521
	Соус красный основной	45	0,8	1,4	5,1	36,3	281
	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	26,2	110	61
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>25,8</b>	<b>43,8</b>	<b>151,3</b>	<b>1106,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>51,2</b>	<b>46</b>	<b>262,4</b>	<b>1901,3</b>	

Муниципальное унитарное предприятие "Комбинат общественного питания" города Радужны

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры					
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак 1	Котлета из индейки	90	15	6,4	2,1	126,3	526					
	Макаронны отварные с р/м	150	6	5,7	36,7	222	502					
	Чай с лимоном	200	0,5		20,2	81,7	171					
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1					
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255					
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256					
<b>Итого за Завтрак 1</b>							640	28,7	14,3	113,2	697,4	
Обед	Салат овощной	60	0,4	6,1	2	64	285					
	Свекольник с мясом говядины	200	5,9	10,7	14,7	179,2	503					
	Гуляш из филе индейки	90	20,5	6,5	4,7	160	119					
	Рис отварной с маслом	150	3,8	5	40	220	504					
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	29,6	133	65					
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1					
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255					
<b>Итого за Обед</b>							100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за День</b>							900	38,5	30,8	145,2	1023,6	
<b>Итого за День</b>							1540	67,2	45,1	258,4	1721	



Муниципальное предприятие "Комбинат общественного питания" города Радужны

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Огурцы консервированные без уксуса порц.	60	0,48	0,1	1	7,8	141
	Котлета мясная	100	11,7	38,7	16,5	461,6	165
	Каша гречневая рассыпчатая	200	16,2	7,7	61,5	380,9	505
	Чай с сахаром	200	0,2		16	62,6	57
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>760</b>	<b>35,78</b>	<b>48,7</b>	<b>149,2</b>	<b>1180,3</b>	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,1	8,2	111,3 <sup>а</sup>	76
	Суп картофельный с мясом	200	6,1	22,3	16,3	290,8	277
	Рагу из индейки с овощами	200	19,9	7	23,4	237,7	253
	Напиток из яблок и ягод	200	0,1	0,1	22,3	87,1	507
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>34,3</b>	<b>39,3</b>	<b>114,6</b>	<b>947,3</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1560</b>	<b>70,08</b>	<b>88</b>	<b>263,8</b>	<b>2127,6</b>	

Муниципальное предприятие "Комбинат общественного питания" города Радужны

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Овощи свежие (огурцы) порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,4	80	
	Котлета мясная	100	11,7	38,7	16,5	461,3	165	
	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3,5	9,4	19	176	93	
	Напиток из сухофруктов	200			25,9	98,5	300	
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1	
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>740</b>	<b>22,9</b>	<b>50,4</b>	<b>117,1</b>	<b>1011,6</b>		
	Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	80	3,7	8,3	12,5	138,1	54
		Рассольник Ленинградский (рец. №1)	250	2,3	5,4	16,9	126	514
Биточки из индейки		100	12,7	4	2,5	97,3	524	
Капуста тушеная		150	3,7	3,9	15,5	113,2	94	
Компот из кураги		200	1	0,1	26,2	107	68	
Хлеб пшеничный		50	3,6	0,6	23,1	112	1	
Хлеб ржано-пшеничный "Жито"		50	3,2	1,2	21,3	108,4	255	
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
<b>Итого за Обед</b>		<b>980</b>	<b>30,6</b>	<b>23,9</b>	<b>127,8</b>	<b>849</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>1720</b>	<b>53,5</b>	<b>74,3</b>	<b>244,9</b>	<b>1860,6</b>		

Муниципальное предприятие "Комбинат общественного питания" города Радужны

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Голубцы ленивые с рисом	200	19,8	20,3	15,9	326,7	205	
	Кисель с витаминами "Витолшка"	200			17,3	69,1	69	
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1	
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255	
	Кондитерское изделие	28	2	5	16	190	465	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>528</b>	<b>28,6</b>	<b>27,1</b>	<b>93,6</b>	<b>806,2</b>		
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,8	5,3	11,9	103,3	58	
	Борщ с мясом	200	5,5	8,7	9,4	137,7	45	
	Углыш из филе индейки	100	22,8	7,2	5,22	117,7	119	
	Макароны отварные с р/м	200	8	7,6	49	296	502	
	Напиток из сухофруктов	200			26	98,5	300	
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,6	23,1	112	1	
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,2	1,2	21,3	108,4	255	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>1000</b>	<b>45,3</b>	<b>31</b>	<b>155,72</b>	<b>1020,6</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1528</b>	<b>73,9</b>	<b>58,1</b>	<b>249,32</b>	<b>1826,8</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню льготное 1-4 класс (аллергия)

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Итого за период</b>		15 553	643	746	2 498	19 855
<b>Среднее значение за период</b>		1 555	64	75	250	1 985

## 1. Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат

## 2. Источник рецептур:

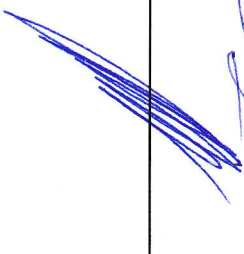
- 788 блюд, Могилыный, Тугельян, Москва
  - Сборник рецептур, Уфа, 2017г.
  - ТИ, Москва, 2006г.
  - Уральский регион, Центр питания, 2013г.
  - 773 блюд, Могилыный, Тугельян, Москва.
  - СанПин 2.3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог



Круглякова Светлана Маратовна

Директор



Панченко Светлана Викторовна

