



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение N 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: *от 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	N рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
1 Неделя							
День 1							
<i>обед</i>	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 Здобнов
	Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688 Здобнов
	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	243 Могильский
	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильский
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>Итого за обед</i>		910	41,51	38,11	185,6	1144,98	
День 2							
<i>обед</i>	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206 Здобнов
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	15,46	13,97	64,55	448	400,404 Могильный
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209 Мо- гильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов

	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>Итого за обед</i>		810	31,54	25,78	147,56	939,95	
День 3							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88 Могильный
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312 Могильный
	Птица тушеная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	301 Могильный
	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		980	32,06	35,69	86,88	762,6	
День 4							
обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208 Здобнов
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	304 Могильный
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 Здобнов
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Пряники, печенье, конфеты	50	2,4	1,4	38,85	170,0	
<i>итого за обед</i>		930	28,99	29,10	169,82	1038,54	
День 5							
обед	Суп крестьянский	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	201 Здобнов
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336 Могильный

	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	201 Здобнов
	Бутерброд с колбасой	20/30	17,64	17,05	41,17	378,52	6 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		905	40,35	45,51	141,96	1098,23	
1 Неделя							
День 1							
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 Здобнов
	Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688 Здобнов
	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	243 Могильный
	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81 Здобнов
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		910	38,19	34,39	174,11	1027,78	
День 2							
обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206 Здобнов
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	304 Могильный
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	17 Лапшина
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>итого за обед</i>		960	37,22	33,56	129,93	960	
День 3							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88 Мо- гильный

	Пюре карто- фельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312 Мо- гильный
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 Здобнов
	Винегрет овощ- ной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	45 Мо- гильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб пшенич- ный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		880	25,48	29,1	96,78	716	
День 4							
обед	Рассольник пе- тербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	197 Здобнов
	Каша рассыпча- тая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679 Здобнов
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591 Здобнов
	Компот из сме- си сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшенич- ный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Пряники , пече- нье, конфеты	50	2,4	1,4	38,85	170	
<i>итого за обед</i>		905	40,24	33,48	154,71	974,41	
День 5							
обед	Борщ с капу- стой и картофе- лем	250	1,65	4,45	11,83	94,08	170 Здобнов
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	304 Мо- гильный
	Котлета рыбная запеченная	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255 Могиль- ный
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15 Могиль- ный
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могиль- ный
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		910	37,86	23,02	181,61	1060,56	