

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Кулинар"

Утверждено

Дата

Менюготавливаемых блюд



*Сосновская*

Рацион: школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	<b>81-76</b>						
	Омлет натуральный, запеченный 120	120	12	13	2	180	221,14
	Сыр порционно 10	10	3	3		34	9
	Масло сливочное 10	10		8		71	7,62
	Чай с молоком 200.	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 110	110			11	49	752,03
<b>Итого за</b>		<b>500</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>83</b>	<b>690</b>	
<b>Обед</b>	<b>122-66</b>						
	Помидоры свежие 20	20			1	5	71,1
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная 75	75	3	1	15	86	321,02
	Пюре картофельное 75	75	2	4	11	83	167,01
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676
	хлеб пшеничный 25	25	4	1	27	134	28,07
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за</b>		<b>710</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>112</b>	<b>723</b>	
<b>Полдник</b>	<b>61-33</b>						
	Булочка домашняя 100	100	10	21	69	510	424,02
	Молоко кипяченое 200	200	6	6	9	120	385
<b>Итого за</b>		<b>300</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>78</b>	<b>630</b>	
<b>Итого за</b>		<b>1 510</b>	<b>65</b>	<b>74</b>	<b>273</b>	<b>2043</b>	

Зав. столовой

*Касан Н.А.*



Зав. производством

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Кулинар"

Утверждено

Дата

Меню приготавливаемых блюд



*Сосновенко*

Рацион: школьники 12 лет и старше 2 в Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	<b>95-08</b>						
	Омлет натуральный, запеченный 150	150	16	16	3	225	221,13
	Сыр порционно 15	15	4	4		51	9
	Масло сливочное 20	20		16		142	7
	Чай с молоком 200	200	2	1	17	88	302
	Батон йодированный 50	50	8	3	53	268	28,1
	Яблоко свежее 115	115			11	51	752,05
<b>Итого за</b>		<b>550</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>84</b>	<b>825</b>	
<b>Обед</b>	<b>142-59</b>						
	Помидоры свежие 70	70	1		3	17	71,05
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	6	5	16	129	102
	Тефтели мясные с рисом	90	8	8	7	131	418
	Капуста тушеная 90	90	4	2	18	104	321,05
	Пюре картофельное 90	90	2	4	13	99	167,09
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	676
	хлеб пшеничный 35	35	5	2	37	188	28,11
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
<b>Итого за</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>129</b>	<b>823</b>	
<b>Полдник</b>	<b>71-29</b>						
	Булочка домашняя 150	150	15	32	104	765	424,03
	Молоко кипяченое 200	200	6	6	9	120	385
<b>Итого за</b>		<b>350</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>113</b>	<b>885</b>	
<b>Итого за</b>		<b>1 700</b>	<b>78</b>	<b>99</b>	<b>326</b>	<b>2533</b>	

Зав. столовой

*Сосновенко*

