

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения



ТВЕРЖДАЮ:

"Комбинат общественного питания"



Романова М.А.
Козырева О.Ю. доверенности
№20-2024 от 01.01.2024.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню горячего питания для детей 7-11 лет (полдник)

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633 02
	Плетенка слоеная дрожжевая	100	8,74	5	57,78	315,4	1 059
	Итого за Полдник	300	9,05	5	88,58	443,7	
Итого за день		300	9,05	5	88,58	443,7	

(лист 2)

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Ватрушка с творогом	75	7,13	7	23,12	187,1	1 190
Итого за Полдник		275	7,13	7	38,09	247	
Итого за день		275	7,13	7	38,09	247	

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Рогалик с яблоками	75	5,31	3	37,7	199,8	437,03
Итого за Полдник		275	5,99	3	63,33	320,4	
Итого за день		275	5,99	3	63,33	320,4	

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Пирожки печенье из дрожжевого теста с капустой	75	2,94	4	20,06	148	738,1
Итого за Полдник		275	3	4	35,22	207,9	
Итого за день		275	3	4	35,22	207,9	

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Сдобничек с повидлом	75	5,38	11	36,04	312,1	741,04
Итого за Полдник		275	5,38	11	58,44	407,1	
Итого за день		275	5,38	11	58,44	407,1	

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Булочка сдобная с куркумой	75	6,64	5	43,79	246,6	1 047
Итого за Полдник		275	7,1	5	71,92	363,7	
Итого за день		275	7,1	5	71,92	363,7	

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Напиток из плодов шиповника с сухофруктами	200	0,32		24,44	101,6	705,01
	Манник	100	6,69	8	61,66	345,2	1 182
Итого за Полдник		300	7,01	8	86,1	446,8	
Итого за день		300	7,01	8	86,1	446,8	

(лист 8)

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3	938
Итого за Полдник		275	4,72	5	64,92	320,2	
Итого за день		275	4,72	5	64,92	320,2	

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Турбинка песочная	70	3,23	7	22,43	161,6	825
Итого за Полдник		270	3,29	7	37,59	221,5	
Итого за день		270	3,29	7	37,59	221,5	

(лист 10)

Рацион: Красноуфимск ШУ Полдник 30 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Шаньга со сметаной	70	6,12	4	31,12	146,1	948
Итого за Полдник		270	9,96	8	45,5	298,1	
Итого за день		270	9,96	8	45,5	298,1	

Итого за период	2 790	62,63	63	589,69	3276,4	
Среднее значение за период	279	6,3	6,3	59	327,6	

Составил  Ордин Владисла

Утвердил 