COI JIACOBAHO Директор образовательного учреждени

УІВЕРЖДАЮ: ООО"Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю. 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

готавливаемых блюд

Рацион: Крас	ноуфимск шу камплекс 12 и ст 293 руб 🥞	Неделя: 1		День: понедельник
Памания	1 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Пищевые вещества	Энерге-
Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда ——		тическая

Прием пищи	Наименование блюда	Dog Salara	Пи	щевые веще	Энерге-	Nº	
присм пищи		Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак		L.					
	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	190	13,1	14	40,62	341,1	302
	Чай с сахаром	200	TOTAL TOTAL TOTAL CONTROL OF THE STATE OF TH		16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51.7	976,03
Итого за Зав [.]	грак	550	17,31	16	89,7	591	
Обед							L
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5	818
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами @	100	18,73	23	9,34	231,4	1 022
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Обе,	д	840	29,82	37	96,73	881,7	
Итого за дені		1 390	47,13	53	186,43	1472,7	

(лист 2) Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб Неделя: 1

- The state of the	сноуфимск шу комплекс 12 и ст 293 руб	неделя: 1			день:	День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая ценность	Nº			
приом пищи		Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры			
Вавтрак		L					L			
	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141			
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516			
	Тефтели из мяса птицы с луком	80	17,73	3	8,66	188,3	1 085			
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188			
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897			
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148			
<u> 1того за Зав</u>	трак	540	35,28	17	133,31	943,6				
Обед							1			
	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	80	0,91	3	7,3	57,1	839			
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	240	3,64	7	16,65	141,6	1 021			
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052			
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255			
	Соус томатный	10	0,06		0.58	5,6	1 126			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998			
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912			
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897			
Ітого за Обе,		835	33,86	43	122,41	854				
Ітого за дені		1 375	69,14	60	255,72	1797,6				

Рацион: Крас	ноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб	Неделя: 1			День:	среда	, E9)
		5	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая ценность	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Завтрак						1.0	
500466000000000000000000000000000000000	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,38	13	39,61	257	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
Итого за Зав	трак	520	20,16	18	82,28	525	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	80	1,12	1	5,84	29,7	25
	Суп-пюре из гороха	240	7,4	2	21,72	130	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек из курицы	90	15,06	17	13,9	173,7	255
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		38	92,5	1 318
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
Итого за Обе	РД	860	36,01	26	151,05	827,9	
Итого за ден		1 380	56,17	44	233,33	1352,9	

(лист 4) Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб Неделя: 1 День: четверг Пищевые вещества Энерге-Nο Вес блюда тическая Прием пищи Наименование блюда рецептуры Углеводы Белки Жиры ценность Завтрак 1 006 0,24 0,51 3,9 30 Огурцы соленые 230 17,81 22 53,86 452,3 1 075 Плов с мясом птицы 63,8 1 188 200 Чай с сахаром 16 25 2,12 12,12 67,2 1 148 Хлеб ржаной 13,37 71 897 25 2,67 1 Хлеб пшеничный Итого за Завтрак Обед 510 22,84 24 95,86 658,2 250 2,64 19,77 137,9 1 030 7 Рассольник ленинградский со сметаной 0,04 1 052 5 1,15 1 11,8 Мясо кур отварное (для первых блюд) 1 057 0,76 18,9 Котлета из мяса кур Школьная 90 1,13 1 30 0,42 2,02 23,7 600,01 Соус сметанный с томатом 3,97 10 32,61 252 995 180 Пюре картофельное 200 22,4 95 707 Сок натуральный 56,8 897 2,14 10,7 Хлеб пшеничный 20 1 12,12 100,42 67,2 663,3 25 2,12 1 1 148 Хлеб ржаной 23 Итого за Обед 13,57 800 36,41 47 196,28 1321,5 1 310 Итого за день

Рацион: Крас	сноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб	Неделя: 1	1 День: пятница						
		D 6	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры		
Завтрак		-la		America des sirrocumo Arabino mentro de Astro		lanuminen vii saan mannuu va uu muu	<u> </u>		
	Маффин шоколадный ®	40	1,56	12	25	40	450,02		
	Гуляш из мяса свинины_@	80	8,96	23	3,08	192,1	437,06		
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897		
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148		
Итого за Завтрак		530	21,18	40	105,84	634,2			
Обед									
	Винегрет овощной с соленым огурцом	70	1,68	5	6,8	79	951		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240	1,83	5	8,83	131,6	124		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом @	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01		
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512		
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930		
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897		
Итого за Обе	Д	815	28,85	21	74,54	747,2			
Итого за ден		1 345	50,03	61	180,38	1381,4	ACTION TO A TOTAL OF THE PARTY		

(лист 6) Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб День: суббота Неделя: 1 Пищевые вещества Энерге-Nº Прием пищи Вес блюда Наименование блюда тическая рецептуры Белки Жиры Углеводы ценность Завтрак Бутерброд с сыром 40 5,58 5 13,71 118,3 810 230 7,74 10 850 33,11 254,6 Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным 200 4,84 14,38 152 1 110 6 Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной 20 1,7 1 9,7 53,8 1 148 Итого за Завтрак Обед 490 19,86 22 70,9 578,7 250 2,64 7 19,77 137,9 1 030 Рассольник ленинградский со сметаной 1 052 Мясо кур отварное (для первых блюд) 5 1,15 1 0,04 11,8 Гуляш из курицы_@ 90 16,94 6 5,93 229,8 1 024 180 5 39,74 311,8 1 189 15,6 Пюре гороховое с морковью Чай с сахаром 200 16 63,8 1 188 897 Хлеб пшеничный 25 2,67 1 13,37 71 Хлеб ржаной 20 1,7 9,7 53,8 1 148 Итого за Обед 770 40,7 21 104,55 879,9 Итого за день 1 260 60,56 43 175,45 1458,6

(лист 7)

Рацион: Крас	сноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб	Неделя: 2	2		День:	понедельник	
		D 5	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	11,6	77,6	1 046
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	8,18	7	27,23	202,3	851
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	110	0,44		10,78	51,7	976,03
Итого за Зав	трак	530	12,04	9	79,57	465,2	
Обед				·	***		
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	75,5	818
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20	943
	Плов со свининой_	220	14,04	26	51,61	516,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обе	2 Д	790	22,39	36	121,56	958,5	
Итого за ден	Ь	1 320	34,43	45	201,13	1423,7	

Рацион: Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб Неделя: 2					День:	вторник	(JINO)
П		D - 6	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак							
	Котлета из мяса кур	70	15,15	4	10,21	139,7	1 150
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	8	27,17	210	995
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Зав	трак	490	22,72	16	75,8	547,8	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1	52
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Напиток цитрусовый	200	0,23		16,67	67,6	969
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обе	ЭД	820	35,74	32	117,83	798,7	
Итого за ден	Ь	1 310	58,46	48	193,63	1346,5	

Рацион: Кра	сноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб	Неделя: 2	2		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Dec Street	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
присм пищи	Паименование олюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				L			
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	4	21,19	117,2	815
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	11,48	13	53,66	338,7	848
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
∕ <mark>того за Зав</mark>	трак	510	14,94	18	100,55	573,5	
Обед	and the second state of th						
	Суп картофельный с бобовыми	240	5,64	5	20,62	160	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Биточек из курицы	100	16,74	19	15,44	193	255
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	12	47,82	289	998
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8	1 148
Итого за Обе	Д	795	36,85	41	122,34	851,9	
Итого за дені	5	1 305	51,79	59	222,89	1425,4	

Рацион: Кра	сноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб	Неделя: 2	2		День:	четверг	(лист 10
Прием пищи	House your Salara	D 6	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	№ рецептуры
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда -	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	
Завтрак							l
	Маффин ванильный®	40	5,48	4	6,36	103	806,13
	Рис припущенный	180	3,66	4	30,01	270,6	512
	Фигурки рыбные_@	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
Итого за Зав	трак	500	19,01	20	70,54	657,7	Maria de la companya
Обед			TO STATE OF THE ST				
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	80	1,35	6	7,53	85,2	1 029
	Суп картофельный с клецками	240	2,56	3	19,91	116,6	1 113
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели из мяса птицы с рисом	90	15,26	13	12,35	229,3	1 085,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,45	255,3	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	40,4	1 148
Итого за Обе	Д	825	30,98	28	123,99	876,2	Manufacture and a few second feet the second
Итого за дені	5	1 325	49,99	48	194.53	1533.9	

(лист 11)

Рацион: Крас	сноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб	Неделя: 2	2 День: пятница						
		D 6	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак					-				
	Запеканка из творога с рисом	170	18,78	14	25,98	310,1	1 297		
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897		
	Печенье детское (конд изд)	40	5,94	8	41,8	325,6	1 141		
Итого за Зав	трак	480	29,03	24	110,1	833,4			
Обед									
	Салат Золушка	70	1,57	6	7,28	93,5	12 160,01		
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Жаркое по-домашнему из свинины_@200	200	12,15	28	24,8	398,3	1 025		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897		
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148		
Итого за Обе	ед	725	22,69	43	87,48	823,6			
Итого за ден		1 205	51,72	67	197,58	1657			

Рацион: Крас	сноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб	Неделя: 2	2 День: суббота						
Пеменения	Наименование блюда		Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая ценность	Nº		
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры		
Завтрак									
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1	3		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	14	53,13	321,1	998		
	Тефтели из мяса птицы с луком	60	13,3	3	6,5	141,3	1 085		
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897		
Итого за Зав	Итого за Завтрак		29,02	22	95,41	670,1			
Обед									
	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	130,2	84		
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052		
	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,21	28	3,86	240,2	437,06		
	Пюре картофельное	180	3,97	10	32,61	252	995		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928		
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	13,37	71	897		
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	67,2	1 148		
Итого за Обе	А	785	24,15	45	106,64	874,1			
Итого за ден	Ь	1 295	53,17	67	202,05	1544,2			

Итого за период	15 820	619	642	2439,4	17715,4	
Среднее значение за период	1 318,3	51,6	53,5	203,3	1476,3	

Составил _____ Добрынина Е.В.