ИП Юрк Н.В.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	50	2	8	10	122	2
	Запеканка из творога	200	27	18	28	394	6 001
	Чай с сахаром	200			15	57	300
Итого за Завтрак		450	29	26	53	573	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов с р/м	100	2	14	3	147	25
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5	10	8	168	2 001
	Рулет мясной с яйцом	100	13	10	6	168	232
	Макаронные изделия отварные	180	6	8	38	241	905
	Компот из яблок	200	1		24	84	10 009
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	80	6	2	43	218	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
Итого за Обед		980	37	45	153	1158	
Итого за день		1 430	66	71	206	1731	

(лист 2)

Рацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10	11	39	294	4 004
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	6	6	20	158	10 020
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	50	4	1	27	137	13 002
	Полоска песочная с повидлом	50	3	11	32	240	422
Итого за Завтрак		540	28	34	118	892	
Обед							
	Винегрет овощной	100	2	10	7	129	1 039
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122	2 015
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	50/50	12	12	3	162	7 054
	Картофель отварной	180	3	8	19	191	8 006
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)	200			18	55	10 002
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	70	5	2	37	191	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
	Сок яблочный	200	1		18	76	311,01
Итого за Обед		1 170	30	39	144	1058	
Итого за день		1 710	58	73	262	1950	

СОГЛАСОВАНО

ацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционный	20					
	Омлет из яиц	200	21	34	4	405	221
	Чай с молоком	200	2	2	17	86	302
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	75	5	4	27	176	12 003
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак		595	28	40	58	714	
Обед							
	Помидоры свежие	100	1	18	7	197	15
	Суп-пюре гороховый с гренками	250	8	4	23	165	106
	Рыба (филе) запеченная	100	20	5	4	218	7 003
	Рис отварной	180	4	8	35	258	8 002
	Кисель плодовоягодный	200			34	129	309
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	70	5	2	37	191	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
Итого за Обед		970	42	38	171	1290	
Итого за день		1 565	70	78	229	2004	

Рацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	30	1	5	6	73	2
	Каша рисовая	200	6	12	49	326	201
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке	200	4	3	21	130	10 018
Итого за Завтрак		430	11	20	76	529	
Обед							
	Огурцы свежие	100	1		4	24	1 038
	Суп из овощей	250	3	5	9	104	2 009
	Биточки паровые	100	14	10	8	180	228
	Капуста тушеная	180	3	7	8	131	8 007
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200			17	54	10 004
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	80	6	2	43	218	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
	Сок персиковый	200	1		34	132	311,03
Итого за Обед		1 180	32	25	154	975	
Итого за день		1 610	43	45	230	1504	

СОГЛАСОВАНО
ДИДЕНКО В. А.

Российская Федерация Свердловская обл. г.Нижний Тагил
Частное общеобразовательное учреждение «Православная гимназия во имя святого благоверного великого князя Александра Невского № 11»
ОГРН 1136600000790 ИНН 6623996510

ацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 1 **(лист 5)**

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны, запеченные с сыром	200	12	17	38	371	4 007
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	50	4	1	27	137	13 002
	Сочень с вишней	100	5	2	33	188	12 024
Итого за Завтрак		525	21	20	113	753	
Обед							
	Салат из свеклы с р/маслом	100	1		3	14	1 044
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	5	10	11	183	2 026
	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	24	9	21	308	7 011
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47	10 007
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	70	5	2	37	191	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
	Банан	100	2	1	21	96	11 001
Итого за Обед		1 040	41	23	140	971	
Итого за день		1 565	62	43	253	1724	

Рацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 2 **(лист 6)**

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Каша пшенная	200	12	15	64	438	202
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке	200	4	3	21	130	10 018
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	50	4	1	27	137	13 002
Итого за Завтрак		490	25	24	112	768	
Обед							
	Помидоры свежие	100	1	8	9	115	21
	Суп-пюре гороховый с гренками	250	8	4	23	165	106
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	100	13	12	3	162	7 027
	Рагу из овощей	180	3	8	13	154	3 001
	Напиток из изюма	200			33	128	308
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	70	5	2	37	191	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
	Сок персиковый	200	1		34	132	311,03
Итого за Обед		1 170	35	35	183	1179	
Итого за день		1 660	60	59	295	1947	

СОГЛАСОВАНО

Г[illegible]ко В. А.

ацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	50	2	8	10	122	2
	Пудинг из творога запеченный	200	33	20	40	487	6 002
	Чай с сахаром	200			15	57	300
	Лимон к чаю	10				3	10 016
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак		560	35	28	75	716	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	7	9	107	1 017
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5	10	8	168	2 001
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	55/45	8	9	10	159	7 021
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	10	44	311	8 001
	Кисель витаминизированный из ягод свежезамороженных (черная смородина)	200			18	57	10 014
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	80	6	2	43	218	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
Итого за Обед		980	34	39	163	1152	
Итого за день		1 540	69	67	238	1868	

Рацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционный	20					
	Каша манная	200	14	15	76	495	203
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	50	4	1	27	137	13 002
	Крендель сахарный	50	4	7	30	195	424
Итого за Завтрак		320	22	23	133	827	
Обед							
	Салат "Бурячок"	100	2	8	8	113	10
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	5	9	6	141	2 003
	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	100	20	11	4	260	7 062
	Картофельное пюре	180	4	9	19	185	251
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)	200			18	55	10 002
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	70	5	2	37	191	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
	Сок яблочный	200	1		18	76	311,01
Итого за Обед		1 170	41	40	141	1153	
Итого за день		1 490	63	63	274	1980	

СОГЛАСОВАНО

Д ЛЕНКО В. А.

Рацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 2 **(лист 9)**

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	50	2	8	10	122	2
	Омлет из яиц	200	21	34	4	405	221
	Чай с молоком	200	2	2	17	86	302
	Ватрушка с джемом собственного производства	75	5	6	40	248	12 007
Итого за Завтрак		525	30	50	71	861	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2	5	9	88	26
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	250	6	8	15	168	2 014
	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	100	12	13	9	204	7 061
	Макаронные изделия отварные	180	6	8	38	241	905
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клубника)	200			18	53	10 003
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	80	6	2	43	218	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
	Апельсин	100	1		8	43	11 001
Итого за Обед		1 080	37	37	171	1147	
Итого за день		1 605	67	87	242	2008	

Рацион: Православная гимназия № 11 5-11 класс **Неделя:** 2 **(лист 10)**

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Батон витаминизированный	100	7	5	10	122	12 012
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8	11	41	294	4 001
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	21	130	10 018
	Ватрушка Лакомка	75	5	6	46	260	420
Итого за Завтрак		575	24	25	118	806	
Обед							
	Огурцы свежие	100	6	16	5	183	17
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	4	9	14	155	2 019
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	31	17	21	391	7 010
	Кисель витаминизированный из ягод свежезамороженных (черная смородина)	200			18	57	10 014
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	90	7	2	48	246	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4	1	31	132	13 003
	Сок абрикосовый с мякотью и сахаром	200	1		25	110	311,03
Итого за Обед		1 160	53	45	162	1274	
Итого за день		1 735	77	70	280	2080	

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР Б. А.

Российская федерация Свердловская обл. г.Нижний Тагил
Частное общеобразовательное учреждение «Православная гимназия во имя святого благоверного великого князя Александра Невского № 11»
ОГРН 1136600006510

Итого за период	15 910	635	656	2509	18796	
Среднее значение за период		63,5	65,6	250,9	1879,6	

Составил _____ Скукина Н.В.

Утвердил _____ Юрк Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Диденко Е. А.