

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КОГОАУ «КЭПЛ»

 Н.С. Шулятьева

« _____ » 20____ года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение
«Кировский экономико-правовой лицей»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	0_Салат из св.помидоров с р/маслом 150		2	8	13	135	28,02
	2_Кура отварная (окорочка курин.,лук репч.) 130		21	10	2	320	439,02
	3_150 Макароны отварные (масло слив.) 180		5	5	52	120	469
	3_10 Масло сливочное 010			7		66	36
	4_Компот из мандарин (сахар, лимонная к-та) 200				27	111	585
	5_Хлеб ржаной 050		4		22	115	299
Итого за			32	30	116	867	
Итого за день			32	30	116	867	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

КЭПЛ

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	0_Салат "Греческий" (огурцы, помид, лук, перец,маслины,сыр.) 110		4	14	4	160	75,01
	2_Бефстроганов (печень гов, лук, сметана) 50/50		16	12	6	197	375,01
	3_Рис отварной (масло слив.) 180		11	6	22	218	465,03
	4_Напиток из плодов шиповника 200				88	50	647,03
	5_Устрица с маком (масло слив.,яицо,молоко,сах. пудра) 075		6	9	42	277	103,02
	5_2шт. Хлеб ржаной обогащенный 054/ 2 шт		2		11	33	299,01
Итого за			39	41	173	935	
Итого за день			39	41	173	935	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	0_ Салат " Июль" (капуста,ог.св.,морковь,мас .растит.)	100	1	8	12	126	119,01
	2_Запеканка картофельная с мясом (говядина,картофель,лук,м асл	250	21	18	44	604	430,01
	3_Соус томатный с овощами (лук репч., морковь, томатн.паста, м	050	1	4	4	54	1 039,3
	4_ Чай с сахаром	200			20	60	197
	5_2шт. Хлеб ржаной обогащенный	054/ 2 шт	2		11	33	299,01
Итого за			25	30	91	877	
Итого за день			25	30	91	877	

КЭПЛ

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	2_Котлета рубленая (говядина, свинина хлеб пшен.,молоко)	100	10	10	17	202	416,02
	3_Капуста тушеная (масло слив.,лук,томатн.паста,мор ковь)	200	5	5	20	149	482,03
	4_ Чай с лимоном	200			19	72	198
	5_Сдоба "Кировская" (повидло)	100	8	5	65	340	130
	5_Хлеб ржаной	025	2		11	58	299
Итого за			25	20	132	821	
Итого за день			25	20	132	821	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	2_Поджарка из свинины (свинина, лук, томат)	100	20	55	5	602	376,03
	3_150 Макароны отварные (масло слив.)	180	5	5	52	120	469
	4_Напиток из облепихи	200	1		34	140	214,01
	3_Помидора свежая	075	1		3	17	
	5_Хлеб ржаной	050	4		22	115	299
	5_Шаньга со сметаной (мука, яйцо, масло раст., сметана, молоко)	080	7	4	33	174	102,01
Итого за			38	64	149	1168	
Итого за день			38	64	149	1168	

КЭПЛ

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	2_Зразы ленивые (говядина, хлеб пш., молоко, лук, яйца)	100	14	14	16	246	47,01
	3_150 Пюре из бобовых (горох)	180	10	5	32	235	563,01
	3_Огурец свежий	050			1	7	
	4_Напиток из мандарин (сахар, лимон.к-та)	200			26	104	1 232
	5_Виток с сыром	085	7	9	35	244	1 222,01
	5_Хлеб ржаной	50	4		22	115	299
Итого за			35	28	132	951	
Итого за день			35	28	132	951	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	0_Салат из капусты квашеной (лук, сахар, масло раст.)	100	2	4	5	57	132,03
	2_Бифштекс оригинальный (филе кур., свинина, молоко, яйцо, сухари	100	12	6	8	190	545,01
	3_Рис отварной (масло слив.)	150	9	5	18	182	465,03
	3_05 Масло сливочное	005		7		66	36,01
	4_Компот из яблок (сахар, лимонная к-та)	200			34	154	209
	5_Ватрушка с картофелем (мука, сахар, масло слив., яйцо, картофе	075	6	6	35	216	95
	5_2шт. Хлеб ржаной обогащенный	054/ 2 шт	2		11	33	299,01
Итого за			31	28	111	898	
Итого за день			31	28	111	898	

КЭПЛ

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	2_Фрикадельки (свин, говяд, хлеб пш., молоко, лук репч.)	100	9	12	15	207	861,03
	3_Греча отварная (масло слив.)	180	11	7	46	266	463,03
	3_Соус томатный с овощами (лук репч., морковь, томатн.паста, м	050	1	4	4	54	1 039,3
	4_Компот из консервированных фруктов	200			19	77	207
	5_2шт. Хлеб ржаной обогащенный	054/ 2 шт	2		11	33	299,01
	6_Яблоко	150/1 шт	5	1	32	155	351
Итого за			28	24	127	792	
Итого за день			28	24	127	792	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	0_Салат из св.огурцов со сл.перцем (огурец, сл.перец)с р/масло	100	1	6	9	74	110,03
	2_Рыба запеченая - минтай (мука,масло раст.)	100	20	7	4	156	310,12
	3_150 Картофельное пюре (молоко,масло слив.)	180	4	6	26	182	472
	4_Чай с лимоном	200			19	72	198
	5_Булочка домашняя (мука, сахар, масло слив., яйцо, дрожжи)	075	6	10	47	303	3 109
	5_Хлеб ржаной	025	2		11	58	299
Итого за			33	29	116	845	
Итого за день			33	29	116	845	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

КЭПЛ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	1_250_Суп картофельный с бобовыми (картофель,лук репч.,морковь,г	250	5	4	19	169	138,03
	2_250 Плов из свинины (свинина,лук,морковь,рис,т оматн.паста)	250	18	20	43	486	403,03
	3_Огурец свежий	030			1	4	
	4_Компот из груш (сахар, лимонная к-та)	200			28	113	320
	5_Хлеб ржаной	025	2		11	58	299
Итого за			25	24	102	830	
Итого за день			25	24	102	830	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Организованное питание

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	2_Жаркое по-домашнему (говяд,карт,лук,томат.паста)	300	15	19	20	324	394,03
	3_Помидора свежая	030			1	7	
	4_Компот из кураги (сахар, лимонная к-та)	200	1		31	126	1 119,03
	5_Весенний венок (мука, масло слив., молоко, сахар, изюм, сах.	100	8	4	56	300	126,01
	5_Хлеб ржаной	050	4		22	115	299
Итого за			28	23	130	872	
Итого за день			28	23	130	872	

Составил  Рязанцева Н.Н.

Утвердил _____