

нб

Бир Ботирба

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание

Батирева Ш.В. Баев
согласовано

Применение ~ 6
к пр ~ 62/1 от 09.10.2023



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак	Макаронные изделия отварные с растительным маслом_А	180	1,44	4,968	5,328	71,928	352
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	25	9,375	3,625	64,25	327,5	117
	Итого за завтрак	405	11,015	8,693	78,878	437,428	
завтрак № 2	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Итого за завтрак № 2	180	0,396	0,18	8,076	34,32	
о б е д	Суп картофельный с бобовыми (Фасоль)	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	Печень говяжья ПО-СТРОГАНОВСКИ_А	80	11,164	10,291	3,579	151,622	408
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,84	9,12	51,24	325,8	54-24г-2020
	растительным_А						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за о б е д	705	27,895	23,698	110,234	776,29	
полдник	Батон с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Кисель с витаминами	180	0	0	24	95	
	Итого за полдник	240	1,787	0,334	42,574	174,747	
ужин	Горошница_А	180	19,44	0,96	43,68	261	54-21г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	370	20,987	1,197	60,627	336,43	
	Итого за День	1900	62,08	34,102	300,389	1759,215	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом_А	180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за завтрак	400	8,244	8,584	58,314	342,67	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
обед							
	Суп с рыбными консервами	200	7	9	10,78	153,2	123
	Тефтели мясные с рисом_А	80	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23к-2020
	Соус томатный	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	Компот из кураги	200	0,434	0,012	27,767	113	376
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	705	26,503	29,616	106,091	799,95	
полдник							
	Хлеб с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник	260	1,987	0,434	27,874	117,747	
ужин							
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	15,42	12,41	3,96	189	277

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за Ужин	420	19,467	18,747	44,807	425,03	
	Итого за день	2065	58,104	58,068	264,162	1814,224	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом_А	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	25	9,375	3,625	64,25	327,5	117
	Итого за завтрак	405	13,625	12,185	110,99	607,42	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
обед							
	Суп овощной_А	200	12,96	10,56	8,824	182,4	290
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	18	17	42,3	394	354
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	645	35,519	28,219	88,403	751,86	
полдник							
	Батон с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник	260	1,987	0,434	27,874	117,747	
ужин							
	Капуста тушеная_А	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день	Итого за Ужин	340	4,847	5,337	29,097	183,43	
	Итого за завтрак	1930	57,881	46,862	283,44	1789,284	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом_А	180	1,98	8,28	18,18	154,89	54-21к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за завтрак	400	4,914	8,674	44,634	275,35	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
о б е д							
	Свекольник_А	200	7,496	9,048	53,232	390,4	83
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Рыба припущенная	80	13,867	0,534	0,854	64	296
	Итого за о б е д	675	28,922	16,401	125,465	833,46	
полдник							
	Хлеб с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник	260	1,987	0,434	27,874	117,747	
У ж и н							
	Рис отварной с маслом растительным_А	180	4,32	7,56	45,6	267	54-22г-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	370	5,867	7,797	62,547	342,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1985	43,593	33,993	287,596	1697,814	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом_А	180	5,04	10,17	29,25	228,96	54-29к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	25	9,375	3,625	64,25	327,5	117
	Итого за завтрак	405	14,615	13,895	102,8	594,46	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
о б е д							
	Борщ с капустой и картофелем_А	200	1,44	3,536	5,72	60,504	95
	Рыба (кета) тушеная с овощами	80	6,538	4,589	3,086	79,806	267
	Рис отварной с маслом растительным_А	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	Компот ягодный	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за о б е д	675	16,137	15,144	85,285	543,27	
полдник							
	Батон с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник	260	1,987	0,434	27,874	117,747	
ужин							
	Рыба (кета) тушеная с овощами	150	12,258	8,604	5,786	149,636	267
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за у ж и н	340	13,805	8,841	22,733	225,066	
Итого за день		1960	48,447	39,001	265,768	1609,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1 завтрак							
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом_А	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за завтрак	370	4,134	4,534	30,894	180,4	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
о б е д							
	Суп картофельный с бобовыми (Горох)	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	Гуляш из отварной говядины_А	80	15,42	12,41	3,96	189	277
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за о б е д	675	30,511	24,297	102,075	759,368	
полдник							
	Хлеб с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Кисель с витаминами	180	0	0	24	95	
	Итого за полдник	240	1,787	0,334	42,574	174,747	
у ж и н							
	Рыба (минтай) тушеная с овощами	150	12,258	8,604	5,786	149,636	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за у ж и н	360	13,825	8,851	23,663	228,866	

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ве- ства			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак		1925	52,16	38,703	226,282	1472,208	
я 2							
д							
ик							
	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом_А	180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	25	9,375	3,625	64,25	327,5	117
	Итого за завтрак	405	14,885	11,915	105,41	587,71	
ик № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,128	2,528	10,128	73,6	80
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	Бигус	150	16,125	16,2	3,75	225	329
	Кисель из брусники	200	0,2	0,2	22	90	479
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	745	25,412	25,647	87,157	683,66	
ик							
	Батон с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник	260	1,987	0,434	27,874	117,747	
д							
	Печень говяжья ПО- СТРОГАНОВСКИ_А	8	1,117	1,03	0,358	15,163	408
	Рис отварной с маслом	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	растительным_А						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1

Идентификационный номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	368	6,284	7,577	56,235	316,893	
		2058	50,471	46,26	303,752	1834,837	
	Рис отварной с маслом растительным_А	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за завтрак	370	6,534	6,694	64,454	342,96	
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Щи из свежей капусты и картофеля_А	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	Жаркое домашнему с маслом растительным_А	200	13,9	13,1	16,2	238,2	54-29м-2020
	Компот из кураги	200	0,434	0,012	27,767	113	376
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	645	20,049	17,331	75,962	541,66	
	Хлеб с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник	260	1,987	0,434	27,874	117,747	
	Кукуруза консервированная	20	1,56	1,08	2,82	27	
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом_А	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	380	4,327	5,467	25,137	166,17	
о за день		1935	34,8	30,613	220,503	1297,364	
ля 2							
4							
зак							
	Каша вязкая ячневая на воде с растительным маслом_А	*180	5,31	8,19	31,86	222,21	54-33к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	25	9,375	3,625	64,25	327,5	117
	Итого за завтрак	405	14,885	11,915	105,41	587,71	
зак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (Банан)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
А							
	Свекла отварная	40	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты и картофеля_А	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	Рыба (кета) тушеная с овощами	70	5,72	4,015	2,7	69,83	267
	Картофель отварной с маслом растительным_А	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23к-2020
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,43	0,18	27,84	114,66	401
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	705	14,365	14,514	86,435	535,55	
чик							
	Батон с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник	260	1,987	0,434	27,874	117,747	
И							
	Капуста тушеная_А	150	3,3	5,1	12,15	108	380

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	360	4,867	5,347	30,027	187,23	
1 день		2010	38,007	32,897	276,822	1557,064	
2							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным_А	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Итого за завтрак	420	13,868	10,528	83,388	482,46	
№ 2							
	Сок фруктовый	180	0,396	0,18	8,076	34,32	501
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,507	0,507	19	94,507	338
	Итого за завтрак № 2	280	1,903	0,687	27,076	128,827	
	Суп-харчо	200	3,72	3,8	8	81,4	109
	Тефтели мясные с рисом_А	80	11,78	12,91	14,9	223	286
	Капуста тушеная_А	130	2,86	4,42	10,53	93,6	380
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,134	0,054	11,614	46,294	123
	Хлеб пшеничный	20	2,734	0,294	17,154	82,46	1
	Хлеб бородинский	25	1,725	0,325	10,225	52	5
	Итого за обед	655	22,953	21,803	72,423	578,754	
	Батон с повидлом	60	1,787	0,334	18,574	79,747	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Итого за полдник	260	1,987	0,434	27,874	117,747	
	Жаркое домашнему с маслом растительным_А	180	12,51	11,79	14,58	214,38	54-29м-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры			углеводы
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	10	1,367	0,147	8,577	41,23	1
	Итого за ужин	390	14,077	12,037	32,457	293,61	
О за день		2005	54,788	45,489	243,218	1601,398	
нее значение за		1977,3	50,034	40,599	267,194	1643,278	
од:							