

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №4



Н.В. Менщикова
"29" августа 2022 г.



Утверждаю
Директор
"Азбука питания"
А.С. Гергалов

"29" августа 2022 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	50	0,54		1,88	11,9	835
	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	192,2	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		730	27,84	23	104,17	748,9	
Обед							
	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов со свиной *	250	28,87	42	60,02	737,3	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		840	44,18	57	139,9	1272,4	
Итого за день		1 570	72,02	80	244,07	2021,3	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Картофель тушеный	180	3,8	11	33,94	256,2	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		600	27,84	28	75,52	672,7	
Обед							
	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Свекольник со сметаной*	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		910	41,54	41	121,07	1043,5	
Итого за день		1 510	69,38	69	196,59	1716,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Коржик молочный	50	3,3	6	33	198,6	806,01
	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
Итого за Завтрак		640	17,58	19	114,26	726,9	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	100	1,48	8	8,65	115,9	820,03
	Солянка со сметаной	250	1,5	5	8,82	86	1 020
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	0,93	231,4	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		880	34,03	44	99,58	891,5	
Итого за день		1 520	51,61	63	213,84	1618,4	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы малосольные порционно	50	0,4		1,3	7	836,01
	Плов с мясом	250	24,43	36	50,78	623,9	444
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Итого за Завтрак		560	30,64	38	93,05	850,7	
Обед							
	Маринад овощной	60	1,12	6	6,83	84,6	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Рыба «Лакомка» с горбушей	100	8,83	10	3,96	143	375,01
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		850	24,85	34	104,95	869,5	
Итого за день		1 410	55,49	72	198	1720,2	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога*	150	22,49	14	24	315,5	1 068,01
	Молоко сгущеное соус	40	2,84	2	22,08	118	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Завтрак		535	29,54	19	73,95	677,2	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,38	1	11,2	61,3	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	133,5	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Бедро куриное запеченое	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		910	41,24	43	115,81	935,6	
Итого за день		1 445	70,78	62	189,76	1612,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,54		1,88	11,9	835
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	219,1	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		680	28,25	20	107,9	743,3	
Обед	Салат Здоровье	100	1,22	10	7,62	128,8	992
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	14,46	94,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов с индейкой	250	24,43	36	50,78	623,9	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		870	35,91	53	121,26	1127,1	
Итого за день		1 550	64,16	73	229,16	1870,4	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощной микс	50	0,61	4	4,02	52,4	1 442
	Бедро куриное запеченное	100	23,91	27	0,47	257,8	3,01
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
Итого за Завтрак		570	35,26	41	71,8	724,9	
Обед							
	Салат Золушка*	100	2,24	8	10,4	133,6	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	100,9	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины	220	21,49	22	18,68	358	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		840	33,77	40	79,93	836,5	
Итого за день		1 410	69,03	81	151,73	1561,4	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плюшка Московская с сахаром	60	3,66	2	23,44	191,1	938,03
	Плов с мясом	250	24,43	36	50,78	623,9	444
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Бананы *	150	2,25	1	31,5	144	974
Итого за Завтрак		680	33,41	42	124,86	1072,8	
Обед							
	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	100	1,19	4	5,98	48,1	39,01
	Суп картофельный с фасолью	250	5,02	3	17,56	116,4	139,01
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	178,2	1 296
	Картофель запеченный	180	3,64	5	35,52	202,3	1 317
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		890	31,07	34	112,31	835	
Итого за день		1 570	64,48	76	237,17	1907,8	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	254,5	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		670	23,23	22	93,2	635,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	818,02
	Суп-пюре гороховый*	250	10,78	5	27,5	199,1	1 205
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	130	1 070
	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Итого за Обед		910	36,18	24	144,53	995,2
Итого за день		1 580	59,41	46	237,73	1630,3	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше ХМАО

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	7,07	12	22,33	223,2	837
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	851
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Печенье детское*	50	3,52	16	29,22	277	1 141,05
	Итого за Завтрак		590	21,18	33	119,31	935,3
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	64,4	12,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	14,01	120,6	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	5,63	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	29,95	224,9	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		900	24,63	29	97,83	783,4	
Итого за день		1 490	45,81	62	217,14	1718,7	

Итого за период	15 055	622,17	684	2115,19	17377,5	
Среднее значение за период	1 505,5	62,2	68,4	211,5	1737,8	

Составил Шерстобитов М.Л.

Утвердил Тур