

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №4  
 Н.В. Менщикова  
 "29 августа 2022 г."



Утверждено  
 Директор  
 ООО "Азбука питания"  
 А.С. Гергалов  
 "29 августа 2022 г."

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	192,2	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>24,53</b>	<b>22</b>	<b>87,62</b>	<b>648,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	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 *	200	23,09	34	48,01	580,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>35,52</b>	<b>48</b>	<b>115,46</b>	<b>1043,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>60,05</b>	<b>70</b>	<b>203,08</b>	<b>1691,9</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,14</b>	<b>27</b>	<b>65,52</b>	<b>602,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,3	319
	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
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>34,47</b>	<b>34</b>	<b>102,91</b>	<b>860,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>60,61</b>	<b>61</b>	<b>168,43</b>	<b>1463</b>	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		640	17,58	19	114,26	726,9	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	60	0,89	5	5,19	69,5	820,03
	Солянка со сметаной	200	1,2	4	7,06	68,8	1 020
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	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
<b>Итого за Обед</b>		750	30,09	37	87,07	762,3	
<b>Итого за день</b>		1 390	47,67	56	201,33	1489,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы малосольные порционно	30	0,24		0,78	4,2	836,01
	Плов с мясом говядины	210	20,52	30	42,66	524,1	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
<b>Итого за Завтрак</b>		500	26,57	32	84,41	748,1	
<b>Обед</b>							
	Маринад овощной	60	1,12	6	6,83	84,6	817
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,57	128,7	375,01
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		750	21,56	31	91,46	760,5	
<b>Итого за день</b>		1 250	48,13	63	175,87	1508,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет 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 сгущенное соус	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Йогурт порционный	115	2,31	2	4,05	121,4	935
<b>Итого за Завтрак</b>		515	28,63	19	68,08	637,1	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Бедро куриное запеченое	90	21,52	24	0,42	232	3,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		770	35,69	38	95,2	788,7	
<b>Итого за день</b>		1 285	64,32	57	163,28	1425,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	40	0,44		1,5	9,5	835
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	219,1	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	636
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
<b>Итого за Завтрак</b>		620	25,05	19	91,72	645,1	
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов с индейкой	200	19,54	29	40,63	499,1	1 077
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		710	28,25	42	96,57	878,6	
<b>Итого за день</b>		1 330	53,3	61	188,29	1523,7	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Овощной микс	60	0,73	5	4,82	62,9	1 442
	Бедро куриное запеченое	90	21,52	24	0,42	232	3,01
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,81	4	19,65	136,2	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
<b>Итого за Завтрак</b>		510	30,23	37	58,47	615,7	
<b>Обед</b>							
	Салат Золушка*	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Жаркое по-домашнему из свинины	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		710	28,64	34	63,39	677,1	
<b>Итого за день</b>		1 220	58,87	71	121,86	1292,8	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Плюшка Московская с сахаром	60	3,66	2	23,44	191,1	938,03
	Плов с мясом	200	19,54	29	40,63	499,1	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
<b>Итого за Завтрак</b>		630	28,52	35	114,71	948	
<b>Обед</b>							
	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	60	0,71	2	3,59	28,9	39,01
	Суп картофельный с фасолью	200	4,01	2	14,05	93,1	139,01
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	12,16	15	2,78	160,4	1 296
	Картофель запеченный	150	3,03	4	29,6	168,6	1 317
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		750	26,55	28	95,83	713,6	
<b>Итого за день</b>		1 380	55,07	63	210,54	1661,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	2,13	1	8,71	54,8	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>20,98</b>	<b>21</b>	<b>81,65</b>	<b>565,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-пюре гороховый*	200	8,63	4	22	159,3	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	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>29,71</b>	<b>20</b>	<b>118,25</b>	<b>808,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>50,69</b>	<b>41</b>	<b>199,9</b>	<b>1374,1</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	7,07	12	22,33	223,2	837
	Каша Дружба (пшено, рис) 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,66</b>	<b>17</b>	<b>90,09</b>	<b>658,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	11,21	96,5	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	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	2,13	1	8,71	54,8	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>21,01</b>	<b>25</b>	<b>80,49</b>	<b>642,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 300</b>	<b>38,67</b>	<b>42</b>	<b>170,58</b>	<b>1301</b>	

Итого за период	13 255	537,38	585	1803,16	14731,7	
Среднее значение за период	1 325,5	53,7	58,5	180,3	1473,2	

Составил Шерстобитов М.Л. Шерстобитов М.Л.

Утвердил \_\_\_\_\_