

Согласовано
ИО директора МБОУ СОШ №4
С.В. Ершова

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
А.С.Гергало
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

1-4 кл. Комплекс (обед, полдник) 414 р. 04.03.-31.05.21 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60	0,06		0,13	43	993
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Плов с мясом (говядина)	220	21,49	24	44,69	329	444
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		730	27,89	27	108,3	692,1	
Полдник	Пицца с курицей и консерв огурцами	100	12,62	11	26,8	393,5	14 506
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	Итого за Полдник		450	14,6	11	60,67	551,5
Итого за день		1 180	42,5	38,0	169,0	1 243,6	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	200	3,28	6	14,74	123	1 018
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод (вишня)	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		760	31,91	44	105,21	935,9	
Полдник	Эчпочмак	100	7,8	10	38,48	273,5	35,39
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Полдник		425	10,31	12	65,28	500,5	
Итого за день		1 185	42,2	56,0	170,5	1 436,4	

		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	35	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	235,4	907,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	207,3	990
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	89,33	705
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		780	29,24	37	123,99	884,23	
Полдник	Снежок	150	4,35	4	6	79,5	914
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Полдник		556	9,75	9	74,88	428,2	
Итого за день		1 336	39,0	46,0	198,9	1 312,4	

		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, свежим огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	14 519,02
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета из горбуши запеченная с маслом и сырной корочкой	90	9,74	7	6,51	129,6	1 086
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		760	28,18	28	103,22	726	
Полдник	Курник с курицей	100	4,51	20	35,2	342,9	2998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Полдник		425	7,02	22	62	569,9	
Итого за день		1 185	35,2	50,0	165,2	1 295,9	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Птица запеченная со сметаной	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка (черная смородина)	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		760	31,01	42	94,06	899,8	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Кефир	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Полдник		584	12	12	96,62	546	
Итого за день		1 344	43,0	54,0	190,7	1 445,8	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Трубочка мясная Чародейка* (свинина/говядина)	90	14	12	14,39	219,1	1 056
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		790	34,44	30	126,29	940	
Полдник	Сырная палочка	100	13,53	12	54,5	347,4	1 444
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Полдник		450	14,85	12	80,6	465,5	
Итого за день		1 240	49,3	42,0	206,9	1 405,5	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	220	13,72	26	51,9	495,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		740	25,51	42	121,36	971,6	
Полдник							
	Пицца с курицей и консерв огурцами	100	12,62	11	26,8	393,5	14 506
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Полдник		425	15,13	13	53,6	620,5	
Итого за день		1 165	40,6	55,0	175,0	1 592,1	

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60	0,06		0,13	4,3	993
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015,04
	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282	1 051
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод (вишня)	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		760	28,98	23	99,43	857,2	
Полдник							
	Хачапури с сыром	80	0,86	6	3,6	337,2	1 287,01
	Кефир	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Полдник		580	6,56	10	37,72	541,3	
Итого за день		1 340	35,5	33,0	137,2	1 398,5	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Тефтели мясные с луком с соусом красным (свинина/говядина)	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Морс ягодный (смородина)	200	2,98		21,29	53,09	1 242
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	750	27,26	36	93,23	773,19	
Полдник	Сочень с творогом из песочного теста	80	5,87	11	48,11	314,4	942,04
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
	Итого за Полдник	405	8,38	13	74,91	541,4	
Итого за день	1 155	35,6	49,0	168,1	1 314,6		

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, сыром и луком	60	6,79	8	20,39	96,6	14 519,03
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	16,53	30	28,43	393,6	893,01
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	770	33,56	45	113,19	861	
Полдник	Плюшка Московская	100	8,12	6	57,26	318,3	1 669
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Полдник	450	9,18	7	99,45	504,5		
Итого за день	1 220	42,7	52,0	212,6	1 365,5		
Итого за период	12 350	405,8	475,0	1 794,0	13 810,3		
Среднее значение за период	1 235	40,6	47,5	179,4	1 381,0		

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 