

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергало

Приложение № 1 к СанДин 2/3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 414 р. Вариант 2

Неделя: 1 01.03.2024 - 07.03.2024 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	4,3	993
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	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		750	20,36	16	82,65	576,7	
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		1 200	34,96	27	143,32	1128,2	

(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
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	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	34,81	33	111,16	918,1	
Полдник	Эчпочмак	100	7,8	10	38,48	273,5	
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	6,25	4	10,63	108,8	935
Итого за Полдник		425	14,05	14	71,51	477,3	
Итого за день		1 185	48,86	47	182,67	1395,4	

(лист 3)

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	40	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	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		780	29,24	37	123,99	962,7	
Полдник	Кисломолочный продукт	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	29,31	227,9	1 141
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Полдник		556	9,75	9	62,53	428,2	
Итого за день		1 336	38,99	46	186,52	1390,9	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, 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
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	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	20,26	27	99,95	825,4	
Полдник	Курник с курицей	100	4,51	20	35,2	342,9	
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	6,25	4	10,63	108,8	935
Итого за Полдник		425	10,76	24	68,23	546,7	
Итого за день		1 185	31,02	51	168,18	1372,1	

(лист 5)

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	0,84		4,38	22,3	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
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	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	31,75	19	96,26	702,2	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	43,96	341,9	1 141
	Кисломолочный напиток	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	78,08	546	
Итого за день		1 344	43,75	31	174,34	1248,2	

(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
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	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		770	32,34	39	114,23	957,3	
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		1 220	47,19	51	194,83	1422,8	



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	0,84		4,38	22,3	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
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	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		760	31,17	29	113,73	814,9	
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	6,25	4	10,63	108,8	935
	Итого за Полдник	425	18,87	15	59,83	597,3	
Итого за день	1 185	50,04	44	173,56	1412,2		

(лист 8)

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
	Котлета рыбная любительская	90	11,8	4	5,46	109,7	1 127
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из ягод	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		750	23,96	14	95,09	664,6	
Полдник	Хачапури из теста слоеного*	80	6,48	10	1,6	115,5	1 287,01
	Кисломолочный напиток	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	12,18	14	35,72	319,6	
Итого за день	1 330	36,14	28	130,81	984,2		

(лист 9)

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	90	10,81	15	13,56	231,9	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	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	29,89	36	107,1	892,1
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	6,25	4	10,63	108,8	935
Итого за Полдник	405	12,12	15	81,14	518,2		
Итого за день	1 155	42,01	51	188,24	1410,3		

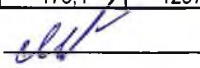


Неделя: 2

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
	Печень тушеная с овощами	250	14,5	8	24,25	237,5	1 170
	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	31,53	23	109,01	704,9	
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	40,71	30	208,46	1209,4		
Итого за период	12 360	413,67	406	1750,93	12973,7		
Среднее значение за период	1 236	41,4	40,6	175,1	1297,4		

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 

Меню