

Согласовано:  
ИО директора МБОУ СОШ №4

С.В. Ершова

С.В. Ершова  
ШКОЛА № 4

Утверждаю директор  
ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалов  
Приложение 8 к СанПиН 1882-04.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414 р. 04.03.-31.05.24

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>15,49</b>	<b>17</b>	<b>99,17</b>	<b>618,5</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>27,89</b>	<b>27</b>	<b>108,3</b>	<b>692,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>43,4</b>	<b>44,0</b>	<b>207,5</b>	<b>1 310,6</b>	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленные	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Оладьи из печени	80	14,46	9	11,88	187,8	319
	Пюре картофельное	140	3,07	5	20,62	137,8	995
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>24,67</b>	<b>19</b>	<b>82,43</b>	<b>662,6</b>	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп с крупой пшенной "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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>31,91</b>	<b>44</b>	<b>105,21</b>	<b>935,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>56,6</b>	<b>63,0</b>	<b>187,6</b>	<b>1 598,5</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса говядины	80	12,26	13	3,07	146,9	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>22,75</b>	<b>18</b>	<b>84,33</b>	<b>581,4</b>	
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 свинина/говядина	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>29,24</b>	<b>37</b>	<b>123,99</b>	<b>884,23</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 385</b>	<b>52,0</b>	<b>55,0</b>	<b>208,3</b>	<b>1 465,6</b>	

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Котлета Детская мясная свинина	80	12,44	10	12,79	201	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	190,96	998
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	75,65	854
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>26,63</b>	<b>21</b>	<b>110,45</b>	<b>723,71</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>28,18</b>	<b>28</b>	<b>103,22</b>	<b>726</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 415</b>	<b>54,8</b>	<b>49,0</b>	<b>213,7</b>	<b>1 449,7</b>	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный с гущеным молоком 150/30	180	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Чай с сахаром	200			15,97	45,7	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	214,5	770
Итого за Завтрак		510	32,25	32	112,14	688,3	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым 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	196,4	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	875,8	
Итого за день		1 270	63,3	74,0	206,2	1 564,1	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Завтрак		640	19,63	19	116,91	660,7	
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	35	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	196,4	516
	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		790	34,44	30	126,29	879,73	
Итого за день		1 430	54,1	49,0	243,2	1 540,4	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Птица запеченная со сметаной	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	Пюре картофельное	140	3,07	5	20,62	137,8	995
	Чай с шиповником	200			11,18	44,7	854,01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		630	19,37	26	65,39	591,5	
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	77,94	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	933,84
Итого за день		1 370	44,9	68,0	186,8	1 525,3	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога с сгущенным молоком 150/30	180	22,49	14	24	310,5	1 478
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	47,79	483
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	65	4,88	6	48,36	264,6	1 141
	Итого за Завтрак		500	32,02	21	117,89	760,29
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	252	1 051
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	190,96	998
	Компот из ягод (вишня)	200	0,15		19,06	52,69	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	751,65	
Итого за день		1 260	61,0	44,0	217,3	1 511,9	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Плов с мясом (свинина)	200	19,54	22	40,63	299,1	444,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,11</b>	<b>22</b>	<b>83,12</b>	<b>495</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>27,26</b>	<b>36</b>	<b>93,23</b>	<b>773,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 310</b>	<b>50,4</b>	<b>58,0</b>	<b>176,4</b>	<b>1 268,2</b>	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	8,1	595
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	80	10,72	21	5,27	258,2	1 027
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	156,2	516
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	109,45	919
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>24,27</b>	<b>30</b>	<b>103,26</b>	<b>764,35</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>33,56</b>	<b>45</b>	<b>113,19</b>	<b>861</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 455</b>	<b>57,8</b>	<b>75,0</b>	<b>216,5</b>	<b>1 625,4</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>13 655</b>	<b>538,2</b>	<b>579,0</b>	<b>2 063,4</b>	<b>14 859,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1365,5</b>	<b>53,8</b>	<b>57,9</b>	<b>206,3</b>	<b>1486,0</b>	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 