

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4

*Меншикова* Н.В. Меншикова



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 (завтрак, обед) 414 р. Вариант 2

Неделя: 1 *04.03.2024 - 31.05.2024* 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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>20,36</b>	<b>16</b>	<b>82,65</b>	<b>576,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 390</b>	<b>35,85</b>	<b>33</b>	<b>181,82</b>	<b>1195,2</b>	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334
	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>610</b>	<b>24,85</b>	<b>18</b>	<b>97,53</b>	<b>628</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>34,81</b>	<b>33</b>	<b>111,16</b>	<b>918,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 370</b>	<b>59,66</b>	<b>51</b>	<b>208,69</b>	<b>1546,1</b>	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Капуста цветная в омлете	200	5,36	10	8,99	148,4	1 667
	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>		605	11,12	11	61,48	406,6	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		780	29,24	37	123,99	962,7	
<b>Итого за день</b>		1 385	40,36	48	185,47	1369,3	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,01	7	20,24	182,7	1 013
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	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>		620	12,9	18	83,31	565	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		760	20,26	27	99,95	825,4	
<b>Итого за день</b>		1 380	33,16	45	183,26	1390,4	



Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>34,62</b>	<b>35</b>	<b>128,46</b>	<b>903</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>31,75</b>	<b>19</b>	<b>96,26</b>	<b>702,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>66,37</b>	<b>54</b>	<b>224,72</b>	<b>1605,2</b>	

(лист 6)

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
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>17,2</b>	<b>19</b>	<b>102,27</b>	<b>588,1</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 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
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>29,71</b>	<b>39</b>	<b>100,36</b>	<b>884,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 380</b>	<b>46,91</b>	<b>58</b>	<b>202,63</b>	<b>1472,7</b>	



Меркулов

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,11	6	18,49	230	850
	Булочка российская *	80	6,03	7	49,14	198,5	775
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>12,17</b>	<b>14</b>	<b>108,15</b>	<b>616,3</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>31,17</b>	<b>29</b>	<b>113,73</b>	<b>814,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 420</b>	<b>43,34</b>	<b>43</b>	<b>221,88</b>	<b>1431,2</b>	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	150	13,49	14	22	310,5	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	65	4,88	6	34,02	264,6	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,39</b>	<b>24</b>	<b>117,87</b>	<b>888,6</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>23,96</b>	<b>14</b>	<b>95,09</b>	<b>664,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 250</b>	<b>49,35</b>	<b>38</b>	<b>212,96</b>	<b>1553,2</b>	



Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,8	8	31,8	240	883
	Плюшка Московская	80	6,5	5	45,81	254,6	1 669
	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>		610	17,63	13	116,32	674	
Обед	Винегрет овощной с соевым соусом	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
<b>Итого за Обед</b>		750	29,89	36	107,1	892,1	
<b>Итого за день</b>		1 360	47,52	49	223,42	1566,1	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	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>		635	24,71	23	72,48	670,2	
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
<b>Итого за Обед</b>		770	31,53	23	109,01	704,9	
<b>Итого за день</b>		1 405	56,24	46	181,49	1375,1	
<b>Итого за период</b>		13 610	478,76	465	2026,34	14504,5	
<b>Среднее значение за период</b>		1 361	47,9	46,5	202,6	1450,5	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил

