

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



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

Меню приготавливаемых блюд

5-11 кл Обед 166 р. 04.03.2017.05.24

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Плов с мясом	290	28,33	32	58,91	433,7	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		790	35,1	36	125,68	773,6	
Итого за день		790	35,1	36	125,68	773,6	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с крупой пшениной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,43	153,7	1 018
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	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		810	34,83	44	116,66	988,7	
Итого за день		810	34,83	44	116,66	988,7	

(лист 3)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	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	257,6	907,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	226,5	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		800	30,57	36	133,77	913,93
Итого за день		800	30,57	36	133,77	913,93	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета из горбуши запеченная с маслом и сырной корочкой	100	10,82	8	7,23	144	1 086
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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		790	26,5	25	96,53	730,2	
Итого за день		790	26,5	25	96,53	730,2	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286	889
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	226,7	516
	Напиток Ягодка (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		790	33,2	41	99,76	883	
Итого за день		790	33,2	41	99,76	883	

(лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	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	100	15,55	13	15,99	243,4	1 056
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	226,7	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		820	37,79	30	138,06	922,63	
Итого за день		820	37,79	30	138,06	922,63	

(лист 7)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	563,6	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		760	27	40	126,63	987,3	
Итого за день		760	27	40	126,63	987,3	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	250	5,55	5	15,75	158	1 015,04
	Бефстроганов из говядины	100	12,62	12	5,46	282	1 051
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	223,8	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		780	31,54	25	110,32	841,79	
Итого за день		780	31,54	25	110,32	841,79	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Тефтели мясные с луком с соусом красным свинина/говядина	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Пюре картофельное	190	4,17	6	27,98	177,2	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		790	29,05	37	96,71	797,59	
Итого за день		790	29,05	37	96,71	797,59	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Жаркое по-домашнему свинина	290	19,17	35	32,98	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		800	29,99	42	102,08	791,8	
Итого за день		800	29,99	42	102,08	791,8	
Итого за период		7 930	316	356	1 146	8 631	
Среднее значение за период		793	31,6	35,6	114,6	863,1	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил

