

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №4
Н.В. Меншикова



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"
А.С.Гергало



Приложение № 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

5-11 кл обед 166 р. Вариант 2

Неделя: 10.03.2024 - 16.03.2024 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
	Рыба тушеная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	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		780	22,59	18	89,19	631,6	
Итого за день		780	22,59	18	89,19	631,6	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	250	4,1	7	18,43	153,7	1 018
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	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		810	38,05	32	123,27	968,9	
Итого за день		810	38,05	32	123,27	968,9	

(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	40	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	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		800	30,57	36	133,77	996,4	
Итого за день		800	30,57	36	133,77	996,4	

(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
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	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	17,7	24	92,9	840,6	
Итого за день		790	17,7	24	92,9	840,6	

Меншикова

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
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		780	32,62	21	102,84	753,8	
Итого за день		780	32,62	21	102,84	753,8	

(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	40	943
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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
	Итого за Обед		800	32,32	41	108,14	929,9
Итого за день		800	32,32	41	108,14	929,9	

(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
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		790	33,95	32	121,34	887,8
Итого за день		790	33,95	32	121,34	887,8	

(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
	Котлета рыбная любительская	100	13,11	5	6,07	121,9	1 127
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	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		780	26,98	16	105,72	748,2
Итого за день		780	26,98	16	105,72	748,2	



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	100	12,01	17	15,07	257,6	907,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	7,5	6	45,55	279,2	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		790	32,38	37	114,28	945,8	
Итого за день		790	32,38	37	114,28	945,8	

(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
	Печень тушеная с овощами	290	16,82	10	28,13	275,5	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		800	27,64	17	97,23	673,7	
Итого за день		800	27,64	17	97,23	673,7	
Итого за период		7 920	294,8	274	1088,68	8376,7	
Среднее значение за период		792	29,5	27,4	108,9	837,7	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил

