

Согласовано:
ИО директора МБОУ СОШ №4

Ершова - С.В. Ершова

Утверждаю директор
ООО "Азбука питания"
А.С.Гергало
Приложение 8 к СанПиН 2-3/2.4.3590-20
День: понедельник

Меню приготавливаемых блюд

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 414 р. 04.03.-31.05.24 Неделя: 1

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	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Плов с мясом (говядина)	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		890	35,19	37	125,9	780,8
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		1 340	49,8	48,0	186,6	1 332,3	

(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	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	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
	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		910	37,75	54	126,23	1131,6	
Полдник	Эчпочмак	100	7,8	10	38,48	273,5	35,39
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Полдник		425	10,31	12	65,28	500,5	
Итого за день		1 335	48	66	192	1 632	

		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	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	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 свинина/говядина	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		900	31,5	42	135,98	1068,1	
Полдник							
	Снежок	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
Итого за Полдник		556	9,75	9	74,88	428,2	
Итого за день		1 456	41,3	51,0	210,9	1 496,3	

		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	100	6,97	10	25,5	115,4	14 519,02
	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		890	33,47	35	122,03	845,6	
Полдник							
	Курник с курицей	100	4,51	20	35,2	342,9	2998
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Полдник		425	7,02	22	62	569,9	
Итого за день		1 315	40,5	57,0	184,0	1 415,5	

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	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	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	264,5	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		890	35,1	51	108,55	1056,6	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Кефир	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	96,62	546	
Итого за день		1 474	47,1	63,0	205,2	1 602,6	

(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	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	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
	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 маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		920	38,72	36	140,27	1068,4	
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		1 370	53,6	48,0	220,9	1 533,9	

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	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	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 свиной	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		860	28,9	50	135,42	1123,1	
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	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Полдник		425	15,13	13	53,6	620,5	
Итого за день		1 285	44,0	63,0	189,0	1 743,6	

(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	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	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	289	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		880	31,63	26	110,54	939,9	
Полдник	Хачапури с сыром	80	0,86	6	3,6	337,2	1 287,01
	Кефир	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	6,56	10	37,72	541,3	
Итого за день		1 460	38,2	36,0	148,3	1 481,2	

		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	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	187,1	995
	Морс ягодный (смородина)	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		890	31,46	44	106,42	966,5	
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	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Полдник		405	8,38	13	74,91	541,4	
Итого за день		1 295	39,8	57,0	181,3	1 507,9	

(лист 10)

		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	100	11,32	14	33,98	161	14 519,03
	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	526,2	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		900	41,31	56	136,06	1085,4	
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		1 350	50,5	63,0	235,5	1 589,9	
Итого за период		13 680	452,8	552,0	1 953,1	15 335,3	
Среднее значение за период		1 368	45,3	55,2	195,3	1 533,5	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 