

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 414 р. Вариант 2

Неделя: 1 *01.02.2024 - 07.02.2024* День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
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
	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		880	22,68	19	89,41	638,8	
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		1 330	37,28	30	150,08	1190,3	

(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 пшенной "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		910	40,97	42	132,84	1111,8	
Полдник	Эчпочмак	100	7,8	10	38,48	273,5	
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Йогурт порционный	125	6,25	4	10,63	108,8	935
Итого за Полдник		425	14,05	14	71,51	477,3	
Итого за день		1 335	55,02	56	204,35	1589,1	

(лист 3)

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	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	Кисломолочный продукт	150	4,35	4	6	79,5	914
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	29,31	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	62,53	428,2	
Итого за день		1 456	41,25	51	198,51	1496,3	

		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	20	6	5		70,3	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		900	27,67	36	118,4	991,1		
Полдник	Курник с курицей	100	4,51	20	35,2	342,9		
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	
	Йогурт порционный	125	6,25	4	10,63	108,8	935	
	Итого за Полдник	425	10,76	24	68,23	546,7		
Итого за день	1 325	38,43	60	186,63	1537,8			

		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	1,4		7,3	37,2	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	
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	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		890	35,75	21	110,5	804,2		
Полдник	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	43,96	341,9	1 141	
	Кисломолочный напиток	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	78,08	546			
Итого за день	1 474	47,75	33	188,58	1350,2			

		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	
	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	900	33,25	47	110,35	1001,6		
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	1 350	48,1	59	190,95	1467,1			

Меню



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, Стелной	100	1,4		7,3	37,2	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
	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		890	35,35	32	128,64	925	
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	6,25	4	10,63	108,8	935
Итого за Полдник		425	18,87	15	59,83	597,3	
Итого за день		1 315	54,22	47	188,47	1522,3	

(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
	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		880	27,07	17	105,94	755,4	
Полдник	Хачапури из теста слоеного*	80	6,48	10	1,6	115,5	1 287,01
	Кисломолочный напиток	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	12,18	14	35,72	319,6	
Итого за день		1 460	39,25	31	141,66	1075	

(лист 9)

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	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		890	34,79	44	123,99	1058,6	
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	6,25	4	10,63	108,8	935
Итого за Полдник		405	12,12	15	81,14	518,2	
Итого за день		1 295	46,91	59	205,13	1576,8	



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
	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		900	38,96	31	131,21	834,7	
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	48,14	38	230,66	1 339,2	
Итого за период		13 690	456,35	464	1885,02	14144,1	
Среднее значение за период		1 369	45,6	46,4	188,5	1414,4	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил


