

Согласовано:
И.О. директора МБОУ СОШ №4

С.В. Ершова

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4

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 (завтрак, обед) 414 р. 04.03.-31.05.24 Неделя: 1 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 | 250 | 5,42 | 6 | 47,88 | 268,2 | 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 | |
| Итого за Завтрак | | 690 | 16,57 | 18 | 108,75 | 672,1 | | |
| 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 | |
| | Итого за день | | 1 580 | 51,8 | 55,0 | 234,7 | 1 452,9 | |

(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 |
| | Оладьи из печени | 90 | 16,26 | 10 | 13,37 | 211,2 | 319 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 26,69 | 20 | 85,39 | 695,9 | |
| Обед | Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом | 100 | 2,92 | 10 | 9,57 | 142,9 | 1 477 |
| | 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 | 180 | 9,06 | 7 | 47,22 | 223,8 | 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 | | 890 | 36,74 | 53 | 120,99 | 1034,3 | |
| Итого за день | | 1 540 | 63,4 | 73,0 | 206,4 | 1 730,2 | |

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Гуляш из мяса говядины | 90 | 13,79 | 14 | 3,46 | 165,2 | 437 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 186,5 | 516 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 645 | 25,47 | 20 | 91,91 | 609,9 | |
| 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 | 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 | | 900 | 31,5 | 42 | 135,98 | 985,63 | |
| Итого за день | | 1 545 | 57,0 | 62,0 | 227,9 | 1 595,5 | |

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Помидоры порционно | 30 | 0,33 | | 4,13 | 37,1 | 835 |
| | Котлета Детская мясная свинина | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 226,1 | 1 054 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 190,96 | 998 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,36 | 2 | 17,18 | 75,65 | 854 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 148 |
| | Яблоки свежие | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 70,5 | 976 |
| | Итого за Завтрак | | 695 | 28,52 | 23 | 116,18 | 748,81 |
| 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 | |
| Итого за день | | 1 585 | 62,0 | 58,0 | 238,2 | 1 594,4 | |

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 190/30 | 220 | 28,46 | 18 | 30,33 | 450,3 | 1 073 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15,97 | 45,7 | 1 188 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Булочка дорожная. | 100 | 7,35 | 18 | 57,59 | 214,5 | 770 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 38,24 | 36 | 118,53 | 783,1 | |
| 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 | 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 | 890 | 35,1 | 51 | 108,55 | 1018,8 | | |
| Итого за день | 1 440 | 73,3 | 87,0 | 227,1 | 1 801,9 | | |

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 | 250 | 9,74 | 9 | 69,94 | 317,9 | 235,05 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Мандарины | 150 | 1,2 | | 11,25 | 57 | 975 |
| Итого за Завтрак | 690 | 21,58 | 21 | 130,9 | 724,3 | | |
| 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 | 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 маслом | 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 | 920 | 38,72 | 36 | 140,27 | 994,33 | | |
| Итого за день | 1 610 | 60,3 | 57,0 | 271,2 | 1 718,6 | | |

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Помидоры порционно | 30 | 0,33 | | 4,13 | 37,1 | 835 |
| | Птица запеченная со сметаной | 90 | 14,56 | 22 | 0,14 | 257,4 | 889 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 650 | 21,21 | 28 | 66,88 | 630 | |
| 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 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 | | 860 | 28,9 | 50 | 135,42 | 1123,1 |
| Итого за день | | 1 510 | 50,1 | 78,0 | 202,3 | 1 753,1 | |

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Суфле из творога с молоком сгущенным 200/30 | 230 | 29,98 | 18 | 32 | 414 | 1 478 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 47,79 | 483 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| | Печенье детское (конд изд) | 65 | 4,88 | 6 | 48,36 | 264,6 | 1 141 |
| | Итого за Завтрак | | 550 | 39,51 | 25 | 125,89 | 863,79 |
| 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 | 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 | | 880 | 31,63 | 26 | 110,54 | 848,99 |
| Итого за день | | 1 430 | 71,1 | 51,0 | 236,4 | 1 712,8 | |

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Огурцы свежие порционно | 30 | 0,24 | | 3,78 | 16,5 | 836 |
| | Плов с мясом (свинина) | 270 | 26,38 | 30 | 54,85 | 403,8 | 444,01 |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 630 | 29,95 | 30 | 97,34 | 599,7 | |
| 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 | 180 | 3,95 | 6 | 26,51 | 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 | | 880 | 31,24 | 44 | 104,95 | 910,39 |
| Итого за день | | 1 510 | 61,2 | 74,0 | 202,3 | 1 510,1 | |

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Перец болгарский порционно | 30 | 0,39 | | 1,47 | 8,1 | 595 |
| | Биточек "Уральский" мясо-капустный | 90 | 12,06 | 24 | 5,93 | 290,5 | 1 027 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 186,5 | 516 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 109,45 | 919 |
| | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 2,43 | | 14,64 | 72,6 | 897 |
| | Хлеб ржаной витаминизированный | 30 | 2,55 | 1 | 12,75 | 77,7 | 1 148 |
| | Сок натуральный | 200 | | | 22,4 | 95 | 707 |
| Итого за Завтрак | | 730 | 27,22 | 34 | 113,23 | 839,85 | |
| 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 | 250 | 16,53 | 30 | 28,43 | 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 | | 860 | 38,67 | 51 | 131,51 | 952,8 | |
| Итого за день | | 1 590 | 65,9 | 85,0 | 244,7 | 1 792,7 | |
| Итого за период | | 15 340 | 616,1 | 680,0 | 2 291,1 | 16 662,2 | |
| Среднее значение за период | | 1534 | 61,6 | 68,0 | 229,1 | 1666,2 | |

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 