

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №4

Н.В. Менщикова

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергалю

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

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

Неделя: 1 *04.03.2024 - 07.03.2024* 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
	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	
Итого за день		1 570	39,25	37	198,16	1310,9	

(лист 2)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленные	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	22,14	17	59,5	363,8	334
	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		660	29,28	22	109,43	700,8	
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
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		890	39,96	41	127,6	1079,7	
Итого за день		1 550	69,24	63	237,03	1780,5	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капуста цветная в омлете	250	6,71	12	11,24	185,6	1 667
	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		655	12,47	13	63,73	443,8	
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	
Итого за день		1 555	43,97	55	199,71	1511,9	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	1 013
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	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		670	14,4	20	88,37	610,7	
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	
Итого за день		1 570	42,07	56	206,77	1601,8	



Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	190	28,46	18	30,33	450,3	1 073
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
Итого за Завтрак		550	40,61	39	134,85	997,8	
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	
Итого за день		1 440	76,36	60	245,35	1802	

(лист 6)

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
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	Итого за Завтрак		660	19,15	21	116,26	651,7
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	
Итого за день		1 560	52,4	68	226,61	1653,3	



Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Булочка российская *	80	6,03	7	49,14	198,5	775
	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		710	12,95	15	112,78	673,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	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	150	7,55	6	39,35	240,8	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		860	33,84	31	120,77	876,8	
Итого за день		1 570	46,79	46	233,55	1550,6	

(лист 8)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	200	17,98	18	29,33	414	1 478
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной витаминизированный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	65	4,88	6	34,02	264,6	1 141
	Итого за Завтрак		550	29,88	28	125,2	992,1
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	
Итого за день		1 430	56,95	45	231,14	1747,5	



Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плюшка Московская	80	6,5	5	45,81	254,6	1 669
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,75	10	39,75	300	883
	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		660	19,58	15	124,27	734	
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	180	7,1	6	43,16	264,5	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		880	34,39	44	121,6	1043,9	
Итого за день		1 540	53,97	59	245,87	1777,9	

(лист 10)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Омлет запеченный или паровой	180	18,42		3,33	282,9	891
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	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		670	28,2	27	75,15	730,2	
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	250	14,5	8	24,25	237,5	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		860	36,64	29	127,33	796,7	
Итого за день		1 530	64,84	56	202,48	1526,9	
Итого за период		15 315	545,84	545	2226,67	16263,3	
Среднее значение за период		1 531,5	54,6	54,5	222,7	1626,3	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил

