



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Солнечная СОШ №1"
Козаченко Л.В.
" _____ " _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"
" _____ " _____ 2024г.
А.С. Гергапо
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл(завт+обед) 414р Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		550	11,29	7	83,43	454,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1028
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
	Итого за Обед	740	32,77	19	104,78	817,8	
	Итого за день	1290	44,06	26	188,21	1272,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень по-строгановски	80	1,62	5	2,88	203,5	1 076
	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	995
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
	Итого за Завтрак	550	8,91	10	73,44	573,7	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	60	0,73	6	5,75	80,9	834,01
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	770	29,39	44	108,62	951,1	
	Итого за День	1 320	38,3	54	182,06	1524,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса говядины	80	12,26	13	3,07	146,9	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
	Итого за Завтрак	550	23,41	20	79,95	579,6	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,1	108,3	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за День	1 270	56,28	41	187,62	1344,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,04	5	31,48	192,6	998
	Голубцы пенивые из мяса кур	70	9,44	10	4,52	122,6	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак		560	20,28	17	85,1	563,1	
Обед	Винегрет овощной с соевым соусом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		740	18,27	24	88,63	662,3	
Итого за день		1 300	38,55	41	173,73	1225,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	120	20,24	13	27,24	316,7	365
	Молоко стуженое	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
	Итого за Завтрак	500	28,27	18	103,36	698,1	
Обед	Салат Бурачок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное запеченное с овощами и сыром	90	17,04	22	11,62	317,1	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	750	32,7	42	100,64	930,7	
	Итого за день	1 250	60,97	60	204	1628,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Чай с сахаром	200					
	Хлеб пшеничный	25	2,03		15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,2	60,5	897
	Яблоки свежие*	100	0,4		10,63	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	550	10,89	7	85,73	463,5	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	750	13,52	26	109,14	748,6	
	Итого за День	1 300	24,41	33	194,87	1212,1	

			Неделя: 2		День: вторник			(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом Птица запеченная со сметаной * Чай с сахаром* Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Апельсины	120	4,73	4	28,77	176,3	516		
		80	12,94	20	0,12	228,8	889		
		200			14,97	59,9	828		
		25	2,13	1	10,63	64,8	1 148		
		25	2,03		12,2	60,5	897		
		100	0,9		8,1	43	980		
		550	22,73	25	74,79	633,3			
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом Суп Крестьянский с крупой, сметаной Мясо говядины отварное Запеканка картофельная с мясом. Напиток Ягодка Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477		
		200	2,38	5	13,14	109,6	1 058		
		10	3	3		35,2	1 053		
		220	17,48	24	32,02	443,5	1 100		
		200	0,12		14,85	61,1	930		
		20	1,62		9,76	48,4	894,01		
		20	1,7	1	8,5	51,8	1 147		
Итого за Обед		730	28,05	39	84,01	835,3			
Итого за День		1 280	50,78	64	158,8	1468,6			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
Итого за Завтрак		550	17,78	25	71,84	599	
Обед	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1052
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1054
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
	Итого за Обед	770	27,28	40	109,21	907,7	
Итого за День		1320	45,06	65	181,05	1506,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
	Итого за Завтрак	500	24,14	25	50,23	501,1	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1052
	Кнедли куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1087
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
Итого за Обед		750	36,15	36	102,47	875,3	
Итого за День		1250	60,29	61	152,7	1376,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	120	2,64	4	17,67	118,1	995
	Тефтели рыбные.	80	10,12	5	10,51	125,2	1 063
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бананы	100	1,5	1	21	96	974
Итого за Завтрак		550	18,51	11	92,27	544,4	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Битус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	700	28,04	36	56,76	668,9	
	Итого за день	1 250	46,55	47	149,03	1213,3	
	Среднее значение за период	12 830	465,25	492	1772,07	13773,3	
		1 283	46,5	49,2	177,2	1377,3	

Составил _____ Селезнева Ольга Александровна

Утвердил _____ Козаченко Л.В.