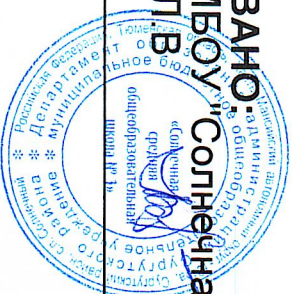


СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ "Солнечная СОШ №1"  
Козаченко Л.В.



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергалло

2024г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сытомино ШУ 5-1(кл(завтр+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	250	7,91	7	46,41	284,3	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		600	12,87	8	92,71	511,4	
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
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1028
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
Итого за Обед		880	38,21	25	124,08	985,1	
Итого за день		1480	51,08	33	216,79	1496,5	

Рацион: Сытомино ШУ 5-1(кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076	
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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	
	Яблоко свежее*	100	0,4		9,8	47	976,01	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>9,76</b>	<b>12</b>	<b>78,22</b>	<b>628,8</b>		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	100	1,22	10	9,59	134,8	834,01	
		Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
		Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
		Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
		Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
		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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
		Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
		<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>34,15</b>	<b>52</b>	<b>130,29</b>	<b>1138</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>43,91</b>	<b>64</b>	<b>208,51</b>	<b>1766,8</b>		

Рацион: Сытомино ШУ 5-1кг(завтр+обед) 414р

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	220,4	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	1148
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>26,13</b>	<b>22</b>	<b>87,53</b>	<b>642</b>	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1049
	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	1052
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1075
	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>41,6</b>	<b>29</b>	<b>128,19</b>	<b>954,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>67,73</b>	<b>51</b>	<b>215,72</b>	<b>1596,8</b>	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Голубцы пенивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>24,48</b>	<b>21</b>	<b>94,26</b>	<b>646,3</b>	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Рыба «Лакомка» с горбушей	100	8,83	10	3,96	143	375,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>22,15</b>	<b>30</b>	<b>105,66</b>	<b>806,1</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1 490</b>	<b>46,63</b>	<b>51</b>	<b>199,92</b>	<b>1452,4</b>	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	170	28,68	19	38,59	448,6	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>36,71</b>	<b>24</b>	<b>114,71</b>	<b>830</b>		
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999	
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	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	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229,01	
	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.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>37,9</b>	<b>53</b>	<b>120,05</b>	<b>1127,8</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>74,61</b>	<b>77</b>	<b>234,76</b>	<b>1957,8</b>	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кг(завтр+обед) 414р

Неделя: 2

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	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1188
	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	976,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>12,47</b>	<b>8</b>	<b>95,01</b>	<b>520,4</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14519,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1052
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>16,08</b>	<b>32</b>	<b>130,14</b>	<b>909,9</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1490</b>	<b>28,55</b>	<b>40</b>	<b>225,15</b>	<b>1430,3</b>	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Птица запеченная со сметаной *	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>25,54</b>	<b>28</b>	<b>82</b>	<b>706</b>
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1053
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	36,39	504	1100
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>33,04</b>	<b>49</b>	<b>100,07</b>	<b>1005,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>58,58</b>	<b>77</b>	<b>182,07</b>	<b>1711,5</b>	

Рацион: Сытомино ШУ 5-1(кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,09</b>	<b>31</b>	<b>77,53</b>	<b>689,7</b>	
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1052
	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	1054
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>31,58</b>	<b>49</b>	<b>127,87</b>	<b>1098</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1510</b>	<b>52,67</b>	<b>80</b>	<b>205,4</b>	<b>1787,7</b>	



Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	25,98	31	3,5	358,5	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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	30,64	32	51,1	590,7	
<b>Обед</b>	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1052
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1087
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
<b>Итого за Обед</b>	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	<b>Итого за Обед</b>	890	43,53	45	119,71	1061,6	
<b>Итого за день</b>		1440	74,17	77	170,81	1652,3	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл(завтр+обед) 414р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Тертелги рыбные.	90	11,39	5	11,83	140,8	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>20,43</b>	<b>12</b>	<b>98,01</b>	<b>589,6</b>	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>33,03</b>	<b>44</b>	<b>68,1</b>	<b>815,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>53,46</b>	<b>56</b>	<b>166,11</b>	<b>1405,2</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>14 670</b>	<b>551,39</b>	<b>606</b>	<b>2025,24</b>	<b>16257,3</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 467</b>	<b>55,1</b>	<b>60,6</b>	<b>202,5</b>	<b>1625,7</b>	

Составил

Селезнева Ольга Александровна

Утвердил



Козаченко Л.В