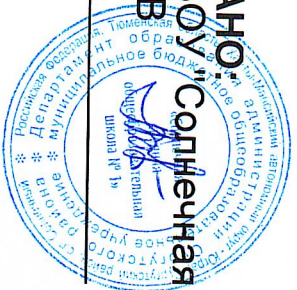


СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ "Солнечная СОШ №1"  
Козаченко Л.В.  
" " " 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "Азбука питания"  
" " " 2024г.

А.С. Гергалю

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 166р РП 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	
Итого за день		600	12,87	8	92,71	511,4	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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	1076
	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	1148
Итого за Завтрак	Яблоки свежие*	100	0,4		9,8	47	976,01
Итого за день		590	9,76	12	78,22	628,8	
		590	9,76	12	78,22	628,8	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

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
Итого за Завтрак		590	26,13	22	87,53	642	
Итого за День		590	26,13	22	87,53	642	

(лист 4)

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

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 ленивые 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	1148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак		610	24,48	21	94,26	646,3	
Итого за День		610	24,48	21	94,26	646,3	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кг завтрак 166р РП

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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	1188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
	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>	
<b>Итого за День</b>		<b>550</b>	<b>36,71</b>	<b>24</b>	<b>114,71</b>	<b>830</b>	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кг завтрак 166р РП

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

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>
<b>Итого за День</b>		<b>600</b>	<b>12,47</b>	<b>8</b>	<b>95,01</b>	<b>520,4</b>	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

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	150	5,92	5	35,96	220,4	516
		90	14,56	22	0,14	257,4	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
Итого за Завтрак		590	25,54	28	82	706	
Итого за День		590	25,54	28	82	706	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 166р РП

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

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	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
Итого за Завтрак		600	21,09	31	77,53	689,7	
Итого за День		600	21,09	31	77,53	689,7	

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кг завтрак 166р РП

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый 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	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>30,64</b>	<b>32</b>	<b>51,1</b>	<b>590,7</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>550</b>	<b>30,64</b>	<b>32</b>	<b>51,1</b>	<b>590,7</b>	

(лист 10)

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кг завтрак 166р РП

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
	Тефтели 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>	
<b>Итого за День</b>		<b>590</b>	<b>20,43</b>	<b>12</b>	<b>98,01</b>	<b>589,6</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>5 870</b>	<b>220,12</b>	<b>198</b>	<b>871,08</b>	<b>6354,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>587</b>	<b>22</b>	<b>19,8</b>	<b>87,1</b>	<b>635,5</b>	

Составил

Селезнева Ольга Александровна

Утвердил



Козаченко Л.В