



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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"
А.С. Гергалю
" " 2024г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

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	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	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	
Итого за День		550	11,29	7	83,43	454,5	

(лист 2)

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

Неделя: 1

День: вторник

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	
Итого за День		550	8,91	10	73,44	573,7	

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

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	
Итого за день		550	23,41	20	79,95	579,6	

(лист 4)

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

Неделя: 1

День: четверг

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 ленивые 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	
Итого за день		560	20,28	17	85,1	563,1	

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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	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
Итого за Завтрак		500	28,27	18	103,36	698,1	
Итого за День		500	28,27	18	103,36	698,1	

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

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	200	6,33	6	37,13	227,4	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
	Яблоко свежее*	100	0,4		9,8	47	976,01
	Итого за Завтрак		550	10,89	7	85,73	463,5
Итого за День		550	10,89	7	85,73	463,5	

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

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	120	4,73	4	28,77	176,3	516	
		Птица запеченная со сметаной *	80	12,94	20	0,12	228,8	889
		Чай с сахаром *	200			14,97	59,9	828
		Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
		Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
		Апельсины	100	0,9		8,1	43	980
Итого за Завтрак		550	22,73	25	74,79	633,3		
Итого за День		550	22,73	25	74,79	633,3		

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

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	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		550	17,78	25	71,84	599	
Итого за День		550	17,78	25	71,84	599	

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

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	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак		500	24,14	25	50,23	501,1	
Итого за День		500	24,14	25	50,23	501,1	

Рацион: Сытомино ШУ 1-4кл завтрак 166р

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

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
	Тертыеги 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
Итого за день		550	18,51	11	92,27	544,4	
Среднее значение за период		541	18,6	16,5	80	561	

Составил _____ Селезнева Ольга Александровна

Утвердил  Козаченко Л.В.