

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

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



Меню приготавливаемых блюд  
Рацион: Сытоминино ШУ 5-1кл завтрак 44р  
Неделя: 1  
День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 200       | 4,34             | 5    | 38,3     | 214,6                   | 848         |
|               | Чай с сахаром                                       | 200       |                  |      | 15,97    | 63,8                    | 1 188       |
|               | Хлеб пшеничный                                      | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                    | 425       | 6,37             | 5    | 66,47    | 338,9                   |             |
| Итого за День |                                                     | 425       | 6,37             | 5    | 66,47    | 338,9                   |             |

Рацион: Сытоминино ШУ 5-1кл завтрак 44р  
Неделя: 1  
День: вторник  
(лист 2)

| Прием пищи    | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным | 200       | 3,11             | 6    | 18,49    | 230                     | 850         |
|               | Чай с лимоном                                            | 200       | 0,09             |      | 20,26    | 79,8                    | 483         |
|               | Хлеб пшеничный                                           | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                         | 425       | 5,23             | 6    | 50,95    | 370,3                   |             |
| Итого за День |                                                          | 425       | 5,23             | 6    | 50,95    | 370,3                   |             |

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 44р

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

| Прием пищи       | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Макаронник         | 200       | 8,22             | 6    | 48,67    | 278,9                   | 1 159       |
|                  | Чай с молоком      | 200       | 1,36             | 2    | 17,18    | 88,1                    | 854         |
|                  | Хлеб пшеничный     | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                    | 425       | 11,61            | 8    | 78,05    | 427,5                   |             |
| Итого за день    |                    | 425       | 11,61            | 8    | 78,05    | 427,5                   |             |

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 44р

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным | 200       | 7,48             | 5    | 27,11    | 187,9                   | 852         |
|                  | Чай ягодный                                    | 200       | 0,1              |      | 14,97    | 59,9                    | 971         |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                                | 425       | 9,61             | 5    | 54,28    | 308,3                   |             |
| Итого за день    |                                                | 425       | 9,61             | 5    | 54,28    | 308,3                   |             |



Рацион: Сытомино ШУ 5-1кг завтрак 44р

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200       | 7,79             | 7    | 55,95    | 254,3                   | 235,05      |
|               | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |      | 15,97    | 63,8                    | 1 188       |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                | 425       | 9,82             | 7    | 84,12    | 378,6                   |             |
| Итого за День |                                                 | 425       | 9,82             | 7    | 84,12    | 378,6                   |             |

Рацион: Сытомино ШУ 5-1кг завтрак 44р

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

| Прием пищи    | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 200       | 4,34             | 5    | 38,3     | 214,6                   | 848         |
|               | Чай с сахаром                                        | 200       |                  |      | 15,97    | 63,8                    | 1 188       |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                     | 425       | 6,37             | 5    | 66,47    | 338,9                   |             |
| Итого за День |                                                      | 425       | 6,37             | 5    | 66,47    | 338,9                   |             |

Рацион: Сытомино ШУ 5-1кг завтрак 44р

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным | 200       | 4,2              | 8    | 26,2     | 240                     | 1 111       |
|               | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |      | 15,97    | 63,8                    | 1 188       |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                | 425       | 6,23             | 8    | 54,37    | 364,3                   |             |
| Итого за День |                                                 | 425       | 6,23             | 8    | 54,37    | 364,3                   |             |

Рацион: Сытомино ШУ 5-1 кг завтрак 44р

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200       | 7,79             | 7    | 55,95    | 254,3                   | 235,05      |
|               | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |      | 15,97    | 63,8                    | 1 188       |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|               | Итого за Завтрак                                | 425       | 9,82             | 7    | 84,12    | 378,6                   |             |
| Итого за День |                                                 | 425       | 9,82             | 7    | 84,12    | 378,6                   |             |



Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 44р

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|------------|------------------|----------|--------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                     |            | Белки            | Жиры     | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак              | Макаронные изделия отварные с сыром | 200        | 7,19             | 6        | 43,7         | 256,4                   | 1 003       |
|                      | Чай ягодный                         | 200        | 0,1              |          | 14,97        | 59,9                    | 971         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 25         | 2,03             |          | 12,2         | 60,5                    | 897         |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>425</b> | <b>9,32</b>      | <b>6</b> | <b>70,87</b> | <b>376,8</b>            |             |
| <b>Итого за День</b> |                                     | <b>425</b> | <b>9,32</b>      | <b>6</b> | <b>70,87</b> | <b>376,8</b>            |             |

Рацион: Сытомино ШУ 5-11кл завтрак 44р

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

| Прием пищи                        | Наименование блюда                                | Вес блюда    | Пищевые вещества |            |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                   |                                                   |              | Белки            | Жиры       | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                           | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200          | 5,8              | 9          | 31,8          | 240                     | 883         |
|                                   | Чай с лимоном                                     | 200          | 0,09             |            | 20,26         | 79,8                    | 483         |
|                                   | Хлеб пшеничный                                    | 25           | 2,03             |            | 12,2          | 60,5                    | 897         |
|                                   | <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>425</b>   | <b>7,92</b>      | <b>9</b>   | <b>64,26</b>  | <b>380,3</b>            |             |
| <b>Итого за День</b>              |                                                   | <b>425</b>   | <b>7,92</b>      | <b>9</b>   | <b>64,26</b>  | <b>380,3</b>            |             |
| <b>Итого за период</b>            |                                                   | <b>4 250</b> | <b>82,3</b>      | <b>66</b>  | <b>673,96</b> | <b>3662,5</b>           |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                                   | <b>425</b>   | <b>8,2</b>       | <b>6,6</b> | <b>67,4</b>   | <b>366,3</b>            |             |

Составил \_\_\_\_\_ Селезнева Ольга Александровна

Утвердил \_\_\_\_\_

Козаченко Л.В.