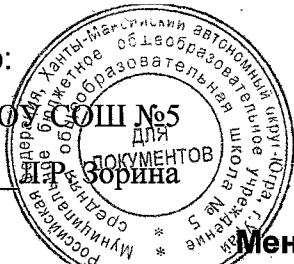


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		685	22,53	24	108,2	802,3	
Итого за день		685	22,53	24	108,2	802,3	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	35	0,28		4,41	19,3	836
	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2	319
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Завтрак		555	24,71	17	82,28	592,9	
Итого за день		555	24,71	17	82,28	592,9	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	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	150	1,35		12,15	64,5	980
	Плюшка Московская с сахаром	100	6,1	3	39,07	318,5	938,03
Итого за Завтрак		750	21,35	13	158,96	886,1	
Итого за день		750	21,35	13	158,96	886,1	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,06	6	41,97	256,8	998
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		550	28,03	22	101,66	744,5	
Итого за день		550	28,03	22	101,66	744,5	

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9	1 073
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	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
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
Итого за Завтрак		550	39,34	38	138,85	999,2	
Итого за день		550	39,34	38	138,85	999,2	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	12	39,75	300	883
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Завтрак		685	18,09	25	101,72	707,8
Итого за день		685	18,09	25	101,72	707,8	

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	8,1	595
	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286	889
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8	516
	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
	Итого за Завтрак		550	27,53	32	85,47	749
Итого за день		550	27,53	32	85,47	749	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	210	31,48	19	33,6	434,7	1 478
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	Итого за Завтрак		550	42,6	29	137,65	980,3
Итого за день		550	42,6	29	137,65	980,3	

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Плов со свининой	270	16,84	32	63,69	608,6	444,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	21,62	35	106,21	832,5	
Итого за день		550	21,62	35	106,21	832,5	

(лист 10)

Рацион: 5-11 кл завтрак 160р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Макароны запеченные с сыром	200	5,47	11	30,96	248,4	1 116
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Завтрак		630	14,43	17	92,7	671,3
Итого за день		630	14,43	17	92,7	671,3	
Итого за период		6 055	260,23	252	1113,7	7965,9	
Среднее значение за период		605,5	26	25,2	111,4	796,6	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергалю

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516
	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	1 147
	Итого за Обед		800	28,01	36	118,6	908,8
Итого за день		800	28,01	36	118,6	908,8	

(лист 2)

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свиной	290	18,08	34	68,41	653,7	444,01
	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
	Итого за Обед		800	27,45	44	120,41	998
Итого за день		800	27,45	44	120,41	998	

(лист 3)

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	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	1 147
	Итого за Обед		800	25,24	25	139,65	889,8
Итого за день		800	25,24	25	139,65	889,8	

(лист 4)

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052	
	Рыба «Лакомка»	100	8,83	10	3,96	143	375	
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995	
	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	
	Итого за Обед		800	25,46	29	89,87	718,5	
	Итого за день		800	25,46	29	89,87	718,5	

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	290	26,49	26	14,9	397,9	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
Итого за Обед		800	36,41	36	71,35	768,2	
Итого за день		800	36,41	36	71,35	768,2	

(лист 6)

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	1 147
Итого за Обед		820	38,81	30	132,56	1008,5	
Итого за день		820	38,81	30	132,56	1008,5	

(лист 7)

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свиной	300	18,71	35	70,77	676,3	444,01
	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	1 147
Итого за Обед		810	30,12	46	138,43	1100	
Итого за день		810	30,12	46	138,43	1100	

(лист 8)

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9	830,01
	Рис припущенный	190	4,24	6	44,35	279,3	512
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		800	26,73	17	119,99	779,3	
Итого за день		800	26,73	17	119,99	779,3	

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Пюре картофельное	200	4,39	7	29,45	196,9	995
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		800	35,33	32	97,96	840,6	
Итого за день		800	35,33	32	97,96	840,6	

(лист 10)

Рацион: 5-11 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	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	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		830	34,33	46	124,62	1069,9	
Итого за день		830	34,33	46	124,62	1069,9	
Итого за период		8 060	307,89	341	1153,44	9081,6	
Среднее значение за период		806	30,8	34,1	115,3	908,2	

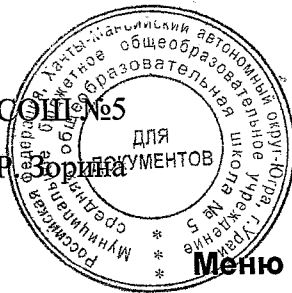
Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил _____

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалю

Приложение 8 к СанПин 23/24.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		685	20,04	23	109,67	786,2	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516
	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	1 147
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		956	35,13	51	169,83	1279,6	
Итого за день		1 641	55,17	74	279,5	2065,8	

(лист 2)

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	35	0,28		4,41	19,3	836
	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2	319
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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
Итого за Завтрак		555	24,74	17	87,38	612,8	
Обед							
	Капуста брокколи отварная	100	0,62		1,3	8	568
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свиной	290	18,08	34	68,41	653,7	444,01
	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
Итого за Обед		900	28,07	44	121,71	1006	
Итого за день		1 455	52,81	61	209,09	1618,8	

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
	Плюшка Московская с сахаром	100	6,1	3	39,07	318,5	938,03
Итого за Завтрак		750	21,35	13	159,96	890	
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	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	1 147
	Итого за Обед		900	26,34	40	145,18	1052,5
Итого за день		1 650	47,69	53	305,14	1942,5	

(лист 4)

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,06	6	41,97	256,8	998
	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
	Итого за Завтрак		550	28,03	22	101,66	744,5
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052
	Рыба «Лакомка»	100	8,83	10	3,96	143	375
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	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
Итого за Обед		900	26,63	39	105,63	867,4	
Итого за день		1 450	54,66	61	207,29	1611,9	

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	170	25,46	16	27,14	402,9	1 073
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770
	Итого за Завтрак		550	39,34	38	139,85	1003,1
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	290	26,49	26	14,9	397,9	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
	Итого за Обед		900	37,34	42	73,56	839,9
Итого за день		1 450	76,68	80	213,41	1843	

(лист 6)

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	12	39,75	300	883
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Бутерброд горячий с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Завтрак		685	18,09	25	101,72	707,8
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	1 147
Итого за Обед		920	39,74	36	134,77	1080,2	
Итого за день		1 605	57,83	61	236,49	1788	

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	8,1	595
	Птица запеченная со сметаной *	100	16,18	25	0,15	286	889
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8	516
	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
Итого за Завтрак		550	27,53	32	85,47	749	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свиной	300	18,71	35	70,77	676,3	444,01
	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	1 147
Итого за Обед		910	31,4	48	168,45	1244,5	
Итого за день		1 460	58,93	80	253,92	1993,5	

(лист 8)

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле из творога	210	31,48	19	33,6	434,7	1 478
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	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
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
Итого за Завтрак		550	42,6	29	137,65	980,3	
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
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9	830,01
	Рис припущенный	190	4,24	6	44,35	279,3	512
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		900	28,63	27	128,78	915,1	
Итого за день		1 450	71,23	56	266,43	1895,4	

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Плов со свиной	270	16,84	32	63,69	608,6	444,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	21,62	35	106,21	832,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79	12,01
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Пюре картофельное	200	4,39	7	29,45	196,9	995
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		900	36,09	38	100,34	919,6	
Итого за день		1 450	57,71	73	206,55	1752,1	

(лист 10)

5-11 кл Комплекс (завтрак, обед)398р. 06.11-29.12.23 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Макаронны запеченные с сыром	200	5,47	11	30,96	248,4	1 116
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		630	14,43	17	92,7	671,3	
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
	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	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		930	36,74	53	134,33	1182,7	
Итого за день		1 560	51,17	70	227,03	1854	
Итого за период		15 171	583,88	669	2404,85	18365	
Среднее значение за период		1 517,1	58,4	66,9	240,5	1836,5	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 

Согласовано:

Директор МБОУ

Л.Р. Зорина



Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9	89	
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01	
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516	
	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	1 147	
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141	
	Итого за Обед		956	35,13	51	169,83	1279,6	
Полдник	Пирожок Уральский	80	8,52	11	28,08	229,2	909	
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932	
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976	
	Итого за Полдник		430	9,9	12	65,4	400,7	
Итого за день		1 386	45,03	63	235,23	1680,3		

(лист 2)

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Капуста брокколи отварная	100	0,62		1,3	8	568
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	290	18,08	34	68,41	653,7	444,01
	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
	Итого за Обед		900	28,07	44	121,71	1006
Полдник	Эчпочмак	100	7,8	10	38,48	273,5	
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Итого за Полдник		300	7,8	10	60,88	368,5
Итого за день		1 200	35,87	54	182,59	1374,5	

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	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	1 147
	Итого за Обед		900	26,34	40	145,18	1052,5
Полдник	Снежок	150	4,35	4	6	79,5	1604,01
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
	Итого за Полдник		556	9,9	9	75,78	435,7
Итого за день		1 456	36,24	49	220,96	1488,2	

(лист 4)

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052	
	Рыба «Лакомка»	100	8,83	10	3,96	143	375	
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995	
	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	
	Итого за Обед		900	26,63	39	105,63	867,4	
	Полдник	Курник с курицей	100	4,51	20	35,2	342,9	
Сок натуральный		200			22,4	95	707	
Итого за Полдник			300	4,51	20	57,6	437,9	
Итого за день		1 200	31,14	59	163,23	1305,3		

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	290	26,49	26	14,9	397,9	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
	Итого за Обед	900	37,34	42	73,56	839,9	
Полдник	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Йогурт питьевой	150	4,35	4	6	75,8	1 604
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Полдник	584	12	12	96,62	546		
Итого за день	1 484	49,34	54	170,18	1385,9		

(лист 6)

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлеты по-Хлыновски	100	21,16	23	9,37	324,9	1 283
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	1 147
	Итого за Обед	920	44,33	46	133,65	1149,9	
	Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	3,14	4	21,4	157,9
Напиток Ягодка		200	0,12		14,85	61,1	930
Яблоки свежие		150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Полдник	430	3,86	5	50,95	289,5		
Итого за день	1 350	48,19	51	184,6	1439,4		

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	300	18,71	35	70,77	676,3	444,01
	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	1 147
	Итого за Обед		910	31,4	48	168,45	1244,5
Полдник	Пицца с курицей и консерв огурцами	100	12,62	11	26,8	196,7	14 506
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Итого за Полдник		300	12,62	11	49,2	291,7
Итого за день		1 210	44,02	59	217,65	1536,2	

(лист 8)

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9	830,01
	Рис припущенный	190	4,24	6	44,35	279,3	512
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед		900	28,63	27	128,78	915,1
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
	Снежок	150	4,35	4	6	75,8	1604,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
	Итого за Полдник		560	9,47	8	74,08	412,3
Итого за день		1 460	38,1	35	202,86	1327,4	

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79	12,01
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Пюре картофельное	200	4,39	7	29,45	196,9	995
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	900	36,09	38	100,34	919,6	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом и луком	100	6,49	3	40,29	216,2	1 290
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Итого за Полдник	300	6,49	3	62,69	311,2	
Итого за день	1 200	42,58	41	163,03	1230,8		

(лист 10)

5-11 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.1 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	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	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	930	36,74	53	134,33	1182,7	
Полдник	Хачапури из теста слоеного	80	0,86	6	3,6	164,2	1 287,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Полдник	430	1,92	7	45,79	350,4	
Итого за день	1 360	38,66	60	180,12	1533,1		
Итого за период	13 306	409,17	525	1920,45	14301,1		
Среднее значение за период	1 330,6	40,9	52,5	192	1430,1		

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 