

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 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	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Яблоки свежие	635	20,95	23	98,92	745,4	
Итого за Завтрак		635	20,95	23	98,92	745,4	
Итого за день							(лист 2)

Рацион: 1-4 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	30	0,24		3,78	16,5	836
	Оладьи из печени	80	14,46	9	11,88	187,8	319
	Пюре картофельное	140	3,07	5	20,62	137,8	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	500	21,99	15	74,27	527,3	
Итого за день		500	21,99	15	74,27	527,3	(лист 3)

Рацион: 1-4 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	200	7,79	7	55,95	254,3	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	700	19,4	11	144,97	822,5	
Итого за день		700	19,4	11	144,97	822,5	(лист 4)

Рацион: 1-4 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	80	12,44	10	12,79	201	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,04	5	31,48	192,6	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	500	24,45	19	89,57	655,2	
Итого за день		500	24,45	19	89,57	655,2	

Рацион: 1-4 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	140	20,97	13	22,35	331,8	1 073
	Молоко сгущеное	35	2,77	3	19,04	112,4	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		525	35,25	35	136,78	944,2	
Итого за день		525	35,25	35	136,78	944,2	

(лист 6)

Рацион: 1-4 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	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
	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		635	16,64	22	93,77	647,8
Итого за день		635	16,64	22	93,77	647,8	

(лист 7)

Рацион: 1-4 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	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	205,7	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		500	23,1	26	78,25	647,7	
Итого за день		500	23,1	26	78,25	647,7	

(лист 8)

Рацион: 1-4 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	160	23,98	15	25,6	331,2	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		500	35,1	25	129,65	876,8	
Итого за день		500	35,1	25	129,65	876,8	

Рацион: 1-4 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	220	13,72	26	51,9	495,9	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		500	18,5	29	94,42	719,8	
Итого за день		500	18,5	29	94,42	719,8	

(лист 10)

Рацион: 1-4 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		5 625	229,81	222	1033,3	7258	
Среднее значение за период		562,5	23	22,2	103,3	725,8	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил 

Согласовано:

Директор МБОУ



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

С.С. Гергалов

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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	700	25,61	33	103,32	815,5	
Итого за день	700	25,61	33	103,32	815,5		

(лист 2)

Рацион: 1-4 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	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	563,6	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	710	24,55	38	108,94	886,8	
Итого за день	710	24,55	38	108,94	886,8		

(лист 3)

Рацион: 1-4 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	200	4,7	4	17,18	125,3	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	150	7,55	6	39,35	240,8	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	720	22,55	22	127,48	810,3	
Итого за день	720	22,55	22	127,48	810,3		

(лист 4)

Рацион: 1-4 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	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052
	Рыба «Лакомка»	90	7,95	9	3,57	128,7	375
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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	710	23,16	26	81,59	645,2	
	Итого за день	710	23,16	26	81,59	645,2	

Рацион: 1-4 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	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	240	21,93	22	12,33	329,3	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	700	31,32	31	65,02	669,8	
Итого за день	700	31,32	31	65,02	669,8		

(лист 6)

Рацион: 1-4 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	200	4,7	4	17,18	125,3	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	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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	730	34,8	25	120,01	907,6	
Итого за день	730	34,8	25	120,01	907,6		

(лист 7)

Рацион: 1-4 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	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	563,6	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	710	26,24	39	123,16	957,8	
	Итого за день	710	26,24	39	123,16	957,8	

(лист 8)

Рацион: 1-4 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	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	4	5,46	109,7	830,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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	700	23,95	15	105,31	680,9	
Итого за день	700	23,95	15	105,31	680,9		

Рацион: 1-4 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	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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		700	33,08	28	88,69	754,5	
Итого за день		700	33,08	28	88,69	754,5	

(лист 10)

Рацион: 1-4 кл обед 160 р 06.11.-29.12.23

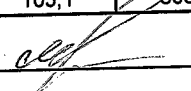
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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		720	29,94	40	107,09	927,5
Итого за день		720	29,94	40	107,09	927,5	
Итого за период		7 100	275,2	297	1030,61	8055,9	
Среднее значение за период		710	27,5	29,7	103,1	805,6	

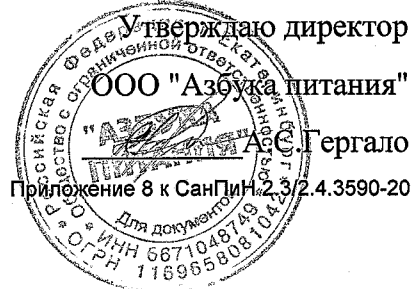
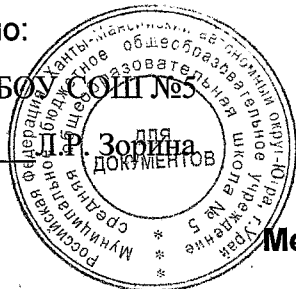
Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №5



Меню приготавливаемых блюд

1-4 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	200	4,34	5	38,3	214,6	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		635	18,96	22	100,09	732,6	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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		816	31,56	44	150,72	1129,1	
Итого за день		1 451	50,52	66	250,81	1861,7	

(лист 2)

1-4 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	30	0,24		3,78	16,5	836
	Оладьи из печени	80	14,46	9	11,88	187,8	319
	Пюре картофельное	140	3,07	5	20,62	137,8	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		500	22,02	15	79,37	547,2	
Обед							
	Капуста брокколи отварная	60	0,37		0,78	4,8	568
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	563,6	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		770	24,92	38	109,72	891,6	
Итого за день		1 270	46,94	53	189,09	1438,8	

1-4 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	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
	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		700	19,4	11	145,97	826,4	
Обед	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	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	150	7,55	6	39,35	240,8	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		780	23,21	31	130,8	907,9	
Итого за день		1 480	42,61	42	276,77	1734,3	

(лист 4)

1-4 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	80	12,44	10	12,79	201	1 054
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,04	5	31,48	192,6	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		500	24,45	19	89,57	655,2	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052
	Рыба «Лакомка»	90	7,95	9	3,57	128,7	375
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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		770	23,86	32	91,05	734,5	
Итого за день		1 270	48,31	51	180,62	1389,7	

1-4 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	140	20,97	13	22,35	331,8	1 073
	Молоко сгущеное	35	2,77	3	19,04	112,4	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		525	35,25	35	137,78	948,1
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	240	21,93	22	12,33	329,3	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		760	31,88	35	66,35	712,8	
Итого за день		1 285	67,13	70	204,13	1660,9	

(лист 6)

1-4 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 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
	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		635	16,64	22	93,77	647,8
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	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	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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		790	35,36	29	121,34	950,6	
Итого за день		1 425	52	51	215,11	1598,4	

1-4 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	80	12,94	20	0,12	228,8	889
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,52	5	33,57	205,7	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		500	23,1	26	78,25	647,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	563,6	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		770	27,01	40	141,17	1044,5	
Итого за день		1 270	50,11	66	219,42	1692,2	

(лист 8)

1-4 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	160	23,98	15	25,6	331,2	1 478
	Молоко сгущенное	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		500	35,1	25	129,65	876,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	4	5,46	109,7	830,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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		760	25,09	21	110,58	762,4	
Итого за день		1 260	60,19	46	240,23	1639,2	

1-4 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	220	13,72	26	51,9	495,9	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		500	18,5	29	94,42	719,8	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4	12,01
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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		760	33,54	32	90,12	801,9	
Итого за день		1 260	52,04	61	184,54	1521,7	

(лист 10)

1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 398р 06.11.-29.12.23

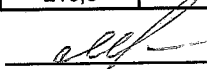
Неделя: 2

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
	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
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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		780	31,38	44	112,92	995,2	
Итого за день		1 410	45,81	61	205,62	1666,5	
Итого за период		13 381	515,66	567	2166,34	16203,4	
Среднее значение за период		1 338,1	51,6	56,7	216,6	1620,3	

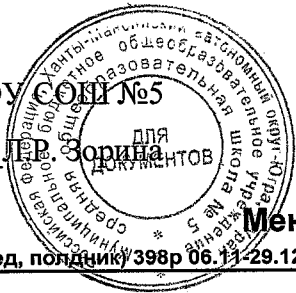
Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил



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

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

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	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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		816	31,56	44	150,72	1129,1	
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		1 246	41,46	56	216,12	1529,8	

(лист 2)

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Капуста брокколи отварная	60	0,37		0,78	4,8	568
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	563,6	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		770	24,92	38	109,72	891,6	
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		1 070	32,72	48	170,6	1260,1	

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	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	150	7,55	6	39,35	240,8	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		780	23,21	31	130,8	907,9	
Полдник							
	Снежок	150	4,35	4	6	79,5	1604,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Полдник		556	9,9	9	75,78	435,7	
Итого за день		1 336	33,11	40	206,58	1343,6	

(лист 4)

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

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	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	20	4,58	5	0,17	47,1	1 052
	Рыба «Лакомка»	90	7,95	9	3,57	128,7	375
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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		770	23,86	32	91,05	734,5	
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		1 070	28,37	52	148,65	1172,4	

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

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	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	240	21,93	22	12,33	329,3	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		760	31,88	35	66,35	712,8	
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		1 344	43,88	47	162,97	1258,8	

(лист 6)

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

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	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	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	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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		790	35,36	29	121,34	950,6	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	3,14	4	21,4	157,9	738,1
	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		1 220	39,22	34	172,29	1240,1	

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

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	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	563,6	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		770	27,01	40	141,17	1044,5	
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		1 070	39,63	51	190,37	1336,2	

(лист 8)

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

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	60	1,14	6	5,27	81,5	25	
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033	
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052	
	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	4	5,46	109,7	830,01	
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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		760	25,09	21	110,58	762,4	
	Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	208,2	938
Снежок		150	4,35	4	6	75,8	1 604,01	
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		1 320	34,56	29	184,66	1174,7		

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

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	60	0,46	4	1,43	47,4	12,01
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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		760	33,54	32	90,12	801,9	
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		1 060	40,03	35	152,81	1113,1	

(лист 10)

1-4 кл Комплекс (обед, полдник) 398р 06.11-29.12.23

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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		780	31,38	44	112,92	995,2
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		1 210	33,3	51	158,71	1345,6	
Итого за период		11 946	366,28	443	1763,76	12774,4	
Среднее значение за период		1 194,6	36,6	44,3	176,4	1277,4	

Составил Селезнева Ольга Александровна

Утвердил _____