

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ «Ляминская СОШ»  
 Титова Е.П.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Азбука питания»  
 А.С. Гергалов  
 2023г.



Доверенности №02-2022 от 10.01.2022г.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	2,36	3	29,17	155,4	874
	Чай с сахаром	170			13,57	54,3	1 188
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,19</b>	<b>7</b>	<b>61,89</b>	<b>347,1</b>	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	30	0,57	3	2,64	40,7	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	1,29	2	9,87	59,3	89
	Колбаска витаминная	50	11,11	3	3,61	120	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,73	4	28,77	176,3	516
	Морс ягодный	150	2,23		15,96	74,5	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>24,51</b>	<b>13</b>	<b>85,8</b>	<b>609</b>		
Полдник	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,57</b>	<b>6</b>	<b>59,84</b>	<b>304,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 220</b>	<b>37,27</b>	<b>26</b>	<b>218,73</b>	<b>1307,7</b>		

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,36	6	32,95	229,5	302
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Чай с сахаром	170			13,57	54,3	1 188
Итого за Завтрак		355	8,55	13	61	416	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	30	0,42	3	2,84	42,1	16
	Свекольник со сметаной	140	1,61	2	13,24	76,5	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	50	6,7	13	3,29	161,4	1 027
	Соус сметанный с томатом	10	0,14	1	0,67	7,9	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,54	4	28,85	176,6	998
	Компот из ягод	150	0,11		14,3	58,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	35	2,98	1	14,88	90,7	1 147
Итого за Обед		560	22,53	27	90,27	709,7	
Полдник	Конфета Боярушка	60	1,61		8,54	41,7	1 155,02
	Чай с лимоном	150	0,07		15,2	59,9	483
	Итого за Полдник		210	1,68		23,74	101,6
Итого за день		1 225	35,66	43	179,01	1280,3	

(лист 3)

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	150	5,64	5	30,83	197,4	853
	Кофейный напиток с молоком	170	3,26	4	12,22	129,2	1 110
	Бутерброд горячий с сыром	35	4,74	7	8,64	114,9	10
	Итого за Завтрак		355	13,64	16	51,69	441,5
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,28	2	0,66	21,5	1 249
	Суп-пюре из гороха	150	4,63	1	13,58	81,2	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Плов с мясом птицы	150	11,61	6	29,13	220	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный.	35	2,84		17,08	84,7	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		560	25,43	12	99,6	622,5	
Полдник	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	Итого за Полдник		210	3,57	8	19,79	208,1
Итого за день		1 225	42,64	36	182,28	1319,6	

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	130	13,3	16	2,41	204,3	891
	Напиток кофейный	170	3,41	4	18,73	124,8	1 382
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>22,54</b>	<b>24</b>	<b>40,29</b>	<b>466,5</b>	
Завтрак 2	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,59	4	11,26	89,2	1 030
	Рыба «Лакомка» с горбушей	50	4,42	5	1,98	71,5	375,01
	Пюре картофельное	110	2,42	4	16,2	108,3	995
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный.	35	2,84		17,08	84,7	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>13,85</b>	<b>14</b>	<b>79,19</b>	<b>529,9</b>	
Полдник	Печенье "Детское"	60	4,42	4	32,53	183,1	797
	Чай с молоком	150	1,02	1	12,89	66	854
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>5,44</b>	<b>5</b>	<b>45,42</b>	<b>249,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>42,43</b>	<b>44</b>	<b>179,6</b>	<b>1316</b>	

(лист 5)

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	130	21,93	14	29,51	343,1	365
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	170			13,57	54,3	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>26,49</b>	<b>24</b>	<b>73,88</b>	<b>625,9</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	40	0,96	3	3,88	45,1	951
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	140	2,35	2	11,58	77,5	1 152
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Филе куриное запеченное с овощами и сыром	50	9,47	12	6,46	176,2	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	35	2,84		17,08	84,7	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>24,47</b>	<b>24</b>	<b>87,23</b>	<b>679,4</b>	
Полдник	Конфета Боярушка	60	1,61		8,54	41,7	1 155,02
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>1,96</b>		<b>29,16</b>	<b>128,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 235</b>	<b>55,82</b>	<b>51</b>	<b>194,27</b>	<b>1486,7</b>	

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Суп молочный с вермишелью	150	4,81	5	20,11	148,7	1 284
	Чай с сахаром	170			13,57	54,3	1 188
Итого за Завтрак		355	7	12	48,16	335,2	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2		100	2,9	3	4	53
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	3	5,54	55,3	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис припущенный	110	2,45	3	25,67	161,7	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	50	1,05	4	6,36	69,8	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный.	35	2,84		17,08	84,7	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		560	12,58	13	90,12	583,7	
Полдник	Сок натуральный	150			16,8	71,3	707
	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
Итого за Полдник		210	4,5	6	61,44	315,5	
Итого за день		1 225	26,98	34	203,72	1287,4	

(лист 7)

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с сыром	35	4,74	7	8,64	114,9	10
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3,36	3	26,31	148,8	842
	Кофейный напиток с молоком	170	3,26	4	12,22	129,2	1 110
Итого за Завтрак		355	11,36	14	47,17	392,9	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2		100			11,2	47,5
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	30	0,88	3	2,87	42,9	1 477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	140	1,66	4	9,2	76,7	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Запеканка картофельная с мясом.	150	11,92	17	21,83	302,4	1 100
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	35	2,84		17,08	84,7	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		535	22,09	28	70,62	639,6	
Полдник	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
Итого за Полдник		260	0,81	5	29,16	166,8	
Итого за день		1 250	34,26	47	158,15	1246,8	

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый или паровой с сыром	130	16,88	20	2,28	233,1	958
	Чай с сахаром	170			13,57	54,3	1 188
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>22,71</b>	<b>24</b>	<b>35</b>	<b>424,8</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
Обед	Салат Бурячок	30	0,33	5	1,66	48,8	999
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150	2,27	4	10,41	88,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета Детская мясная	50	7,78	7	7,99	125,6	1 054
	Рис припущенный с овощами	110	2,6	6	24,97	166,7	990
	Соус сметанный с томатом	10	0,14	1	0,67	7,9	600,01
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	Хлеб пшеничный.	35	2,84		17,08	84,7	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>20,5</b>	<b>26</b>	<b>91,41</b>	<b>684,9</b>		
Полдник	Конфета Боярушка	50	1,34		7,12	34,7	1 155,02
	Компот из изюма	150	0,35		21,1	87,8	932,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>1,69</b>		<b>28,22</b>	<b>122,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 205</b>	<b>47,8</b>	<b>53</b>	<b>158,63</b>	<b>1285,2</b>		

(лист 9)

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	130	19,49	12	20,8	269,1	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Чай с лимоном	170	0,08		17,22	67,8	483
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>24,13</b>	<b>22</b>	<b>68,82</b>	<b>565,4</b>		
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>			<b>11,2</b>	<b>47,5</b>	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	30	0,35	3	4,73	44,7	14 519,01
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,33	3	9,45	94,8	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели куриные паровые	50	8,89	9	3,05	107,3	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,34	4	26,37	161,6	516
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35		20,62	86,7	928
	Хлеб пшеничный.	35	2,84		17,08	84,7	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>24,52</b>	<b>22</b>	<b>92,02</b>	<b>668,2</b>		
Полдник	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Какао с молоком	150	2,9	3	15,06	142,5	919
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>3,57</b>	<b>8</b>	<b>19,79</b>	<b>208,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 235</b>	<b>52,22</b>	<b>52</b>	<b>191,83</b>	<b>1489,2</b>		

Рацион: Ляминская садик 1-3 года 194р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,61	4	20,33	140,9	852
	Чай с сахаром	170			13,57	54,3	1 188
	Бутерброд горячий с сыром	35	4,74	7	8,64	114,9	10
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,35</b>	<b>11</b>	<b>42,54</b>	<b>310,1</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	30	0,03		0,07	2,2	993
	Солянка домашняя со сметаной	150	3,44	8	5,72	110,7	157
	Бигус	150	13,7	14	7,71	205,8	1 191
	Напиток Ягодка	150	0,09		11,14	45,9	930
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>25,56</b>	<b>25</b>	<b>70,29</b>	<b>615,1</b>		
Полдник	Печенье "Детское"	50	3,69	3	27,11	152,6	797
	Компот из свежих плодов	150	0,12		17,91	74,3	390
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,81</b>	<b>3</b>	<b>45,02</b>	<b>226,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 235</b>	<b>42,62</b>	<b>42</b>	<b>161,85</b>	<b>1205,1</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>12 300</b>	<b>417,7</b>	<b>428</b>	<b>1828,07</b>	<b>13224</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 025</b>	<b>34,8</b>	<b>35,7</b>	<b>152,3</b>	<b>1102</b>		