

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Ляминская СОШ

Титова Е.Г

" " "



УТВЕРЖДАЮ:

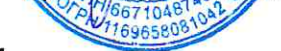
Директор ООО "Азбука питания"

А.С. Гергалов

2023г.

по доверенности №02-2022 от 10.01.2022г.

Приложение 8 к СанПИН 2.3/2.4.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Печенье "Детское"	60	4,42	4	32,53	183,1	797
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Полдник	260	4,51	4	52,79	262,9	
Ужин	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
Итого за Ужин	540	28,76	33	99,54	907,6		
2 Ужин	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Пряник (порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
Итого за 2 Ужин	250	1,24	4	29,57	175,3		
Итого за день	1 050	34,51	41	181,9	1345,8		

(лист 2)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Конфета Боярушка	60	1,61		8,54	41,7	1 155,02
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Полдник	260	1,7		28,8	121,5	
Ужин	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 149
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Итого за Ужин	500	35,5	13	100,4	685,3	
2 Ужин	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
Итого за 2 Ужин	250	9,55	10	45,2	309,5		
Итого за день	1 010	46,75	23	174,4	1116,3		

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Итого за Полдник	260	4,54	9	24,81	255,6	
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	90	6,42	3	1,58	60,2	261
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
Итого за Ужин	540	22,27	12	102,55	615,3		
2 Ужин	Батончик Обыкновенное чудо	55	0,83	4	8,8	77	468,01
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
Итого за 2 Ужин	255	2,19	6	25,98	165,1		
Итого за день	1 055	29	27	153,34	1036		

(лист 4)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Итого за Полдник	260	5,86	8	61,82	332,3	
Ужин	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Итого за Ужин	540	29,87	13	107,84	682,4	
2 Ужин	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Чокопай	30	1,17	5	19,89	133,5	
Итого за 2 Ужин	230	6,97	10	27,89	239,5		
Итого за день	1 030	42,7	31	197,55	1254,2		

(лист 5)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Конфета Боярушка	60	1,61		8,54	41,7	1 155,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Итого за Полдник	260	2,07		36,03	157,4	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	10,31	11	32,54	292,2	1 009
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Ужин	500	18,7	14	98,45	622,5	
2 Ужин	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Печенье детское (конд изд)	55	4,13	5	40,92	223,9	1 141
Итого за 2 Ужин	255	5,49	7	58,1	312		
Итого за день	1 015	26,26	21	192,58	1091,9		

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Булочка с повидлом	60	0,05		13,54	53,3	1 312,01
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
Итого за Полдник		260	1,25		138,99	567,8	
Ужин	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
Итого за Ужин		540	17,28	18	91,06	817,2	
2 Ужин	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Конфета Боярушка	38	1,02		5,41	26,4	1 155,02
Итого за 2 Ужин		238	1,11		25,67	106,2	
Итого за день		1 038	19,64	18	255,72	1491,2	

(лист 7)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
Итого за Полдник		270	5,97	8	68,93	396,4	
Ужин	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
Итого за Ужин		550	34,71	41	79,88	809,1	
2 Ужин	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Круассан с вареным сгущенным молоком	60	5,53	30	31,59	421,4	1 449
Итого за 2 Ужин		260	11,33	35	39,59	527,4	
Итого за день		1 080	52,01	84	188,4	1732,9	

(лист 8)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Печенье "Детское"	60	4,42	4	32,53	183,1	797
Итого за Полдник		260	4,42	4	54,93	278,1	
Ужин	Котлеты рубленые из курицы с маслом	90	2,48	5	14,3	108,4	1 106
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
Итого за Ужин		540	17,86	19	101,25	706,2	
2 Ужин	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Конфета Боярушка	38	1,02		5,41	26,4	1 155,02
Итого за 2 Ужин		238	1,11		25,67	106,2	
Итого за день		1 038	23,39	23	181,85	1090,5	

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Ужин							
	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148	
Итого за Ужин		600	29,82	37	124,01	971,9	
2 Ужин							
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Печенье детское (конд изд)	38	2,85	4	28,27	154,7	1 141
Итого за 2 Ужин		238	4,21	6	45,45	242,8	
Итого за день		1 098	34,84	48	198,62	1381,5	

(лист 10)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Конфета Боярушка	50	1,34		7,12	34,7	1 155,02
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
Итого за Полдник		250	1,8		35,25	151,8	
Ужин							
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
Итого за Ужин		540	38,22	17	110,14	833,7	
2 Ужин							
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Батончик Обыкновенное чудо	55	0,83	4	8,8	77	468,01
Итого за 2 Ужин		255	4,7	8	28,88	267	
Итого за день		1 045	44,72	25	174,27	1252,5	

(лист 11)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Полдник		260	0,67	5	27,13	160,6	
Ужин							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
Итого за Ужин		600	19,14	18	94,96	841,2	
2 Ужин							
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Коржик молочный	50	3,3	6	33	198,6	806,01
Итого за 2 Ужин		250	9,1	11	41	304,6	
Итого за день		1 110	28,91	34	163,09	1306,4	

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
Итого за Полдник		250	3,91	5	61,08	302,6	
Ужин	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
Итого за Ужин		560	24,94	11	111,14	672,2	
2 Ужин	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Чокопай	30	1,17	5	19,89	133,5	
Итого за 2 Ужин		230	1,26	5	40,15	213,3	
Итого за день		1 040	30,11	21	212,37	1188,1	

(лист 13)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Булочка домашняя	60	4,53	7	37,11	236,4	769
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
Итого за Полдник		260	4,68	7	56,17	314,8	
Ужин	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
Итого за Ужин		540	27,32	16	106,2	831,1	
2 Ужин	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье "Детское"	50	3,69	3	27,11	152,6	797
Итого за 2 Ужин		250	3,69	3	43,08	216,4	
Итого за день		1 050	35,69	26	205,45	1362,3	

(лист 14)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)1-4кл 242р 2 Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Булочка с повидлом	60	0,05		13,54	53,3	1 312,01
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
Итого за Полдник		260	1,25		138,99	567,8	
Ужин	Омлет запеченый или паровой с сыром	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
Итого за Ужин		550	32,96	41	86,07	815,1	
2 Ужин	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Пряник (порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
Итого за 2 Ужин		250	6,36	9	11,94	160,7	
Итого за день		1 060	40,57	50	237	1543,6	
Итого за период		14 719	489,1	472	2716,54	18193,2	
Среднее значение за период		1 051,4	34,9	33,7	194	1299,5	