

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ Ляминская СОШ
 Титова Е.
 " _____ " _____ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО «Азбука питания»
 А.С. Гергало
 _____ 2023г.
 по доверенности №02-2022 от 10.01.2022г.



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская (завтрак,обед) 1-4кл 398р 2 ва; Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	29,76	162,8	1 141
Итого за Завтрак		505	13,44	20	103,01	652,9	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом, огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		800	40,05	21	127,83	946,8	
Итого за день		1 305	53,49	41	230,84	1599,7	

(лист 2)

Рацион: Ляминская (завтрак,обед) 1-4кл 398р 2 ва; Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	16,83	20	87,68	626,5	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	60	0,83	6	5,69	84,1	16
	Свекольник со сметаной	190	2,19	3	17,97	103,9	1 033
	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 ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		820	34,36	46	135	1099,2	
Итого за день		1 320	51,19	66	222,68	1725,7	

Рацион: Ляминская (завтак,обед) 1-4кл 398р 2 ваг Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Завтрак		600	15,35	20	88,57	652,1
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	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	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		760	33,94	18	137,5	863,6	
Итого за день		1 360	49,29	38	226,07	1515,7	

(лист 4)

Рацион: Ляминская (завтак,обед) 1-4кл 398р 2 ваг Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Омлет запеченный или паровой	130	13,3	16	2,41	204,3	891
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Завтрак		510	23,13	23	40,04	549,2	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,56	128,7	375,01
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		770	22,14	22	114,32	782	
Итого за день		1 280	45,27	45	154,36	1331,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		540	29,86	19	82,81	636,8	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	190	3,18	3	15,71	105,1	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	90	17,04	22	11,62	317,1	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		800	38,29	39	129,71	1045,5	
Итого за день		1 340	68,15	58	212,52	1682,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	6	33,83	176	174
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	19,24	26	88,33	649,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	4	9,8	125,7	577,01
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Напиток апельсиновый	200	3,1		18,46	88,5	
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
Итого за Обед		770	35,52	24	126,48	951,7	
Итого за день		1 270	54,76	50	214,81	1601	

Рацион: Ляминская (завтрак,обед) 1-4кл 398р 2 ва; Неделя: 1

День: воскресенье

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша Янтарная из пшена с яблоками *	200	3,14	4	38,89	207,2	874,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Пряник (порц.)	50	0,56	4	3,94	54,7	1 192
	Итого за Завтрак		500	7,1	16	77,19	492
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
Итого за Обед		770	25,74	18	125,45	856,6	
Итого за день		1 270	32,84	34	202,64	1348,6	

Рацион: Ляминская (завтрак,обед) 1-4кл 398р 2 ва; Неделя: 2

День: понедельник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Суп молочный с вермишелью	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Итого за Завтрак		500	16,23	23	75,26	588,5
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем	190	1,44	4	7,01	70,1	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	90	1,88	8	11,45	125,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147	
Итого за Обед		770	18,05	22	130,83	843,1	
Итого за день		1 270	34,28	45	206,09	1431,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		510	17,44	20	77,2	617	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	190	2,26	5	12,48	104,1	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Запеканка картофельная с мясом.	200	15,89	22	29,11	403,2	1 100
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		760	31,32	39	107,83	939,8	
Итого за день		1 270	48,76	59	185,03	1556,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Омлет запеченный или паровой с сыром	130	16,88	20	2,28	233,1	958
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		530	21,63	28	48,79	527,7	
Обед	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	190	2,88	6	13,18	112,1	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147	
Итого за Обед		820	32,11	42	135,91	1052,1	
Итого за день		1 350	53,74	70	184,7	1579,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Суфле из творога	150	22,49	14	24	310,5	1 478
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		570	28,16	25	88,23	691,3	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Суп-лапша на курином бульоне	190	4,22	4	11,97	120,1	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	5,5	193,1	1 087
	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.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		800	37,9	36	136,12	1012,7	
Итого за день		1 370	66,06	61	224,35	1704	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Завтрак		580	17,21	12	65,74	536,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60	0,06		0,13	4,3	993
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		760	31,33	32	78,54	737,8	
Итого за день		1 340	48,54	44	144,28	1274,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	6	37,13	227,4	841
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	35	2,84		17,08	84,7	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	17,13	23	87,42	639,2	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Суп-пюре из гороха	190	5,86	2	17,2	102,9	1 049
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Овощи тушеные	150	2,84	8	16,32	155,2	14 505
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		820	35,75	31	120,27	956,4	
Итого за день		1 320	52,88	54	207,69	1595,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	4	26,87	240	823
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		600	9,07	13	75,93	540,6	
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
	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	4	9,8	125,7	577,01
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
Итого за Обед		800	31,81	42	123,9	1067,9	
Итого за день		1 400	40,88	55	199,83	1608,5	
Итого за период		18 465	700,13	720	2815,89	21555	
Среднее значение за период		1 318,9	50	51,4	201,1	1539,6	