

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



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО «Азбука питания»
 А.С. Гергалов
 2023г.
 Приложение №02-2023 от 10.01.2022г.
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 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	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	415	8,97	8	72,41	402,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	50	0,95	5	4,39	67,9	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Морс ягодный	180	2,68		19,16	89,4	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
Итого за Обед	665	30,44	16	96,56	725,7		
Полдник	Печенье детское (конд изд)	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Полдник	260	4,59	6	64,9	324	
Итого за день	1 440	44	30	245,07	1499,3		

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 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	200	8,47	8	43,93	306	302
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	415	10,66	15	72,78	495,7	
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	170	1,96	2	16,08	92,9	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	70	9,38	19	4,61	226	1 027
	Соус сметанный с томатом	10	0,14	1	0,67	7,9	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,55	5	34,1	208,7	998
	Компот из ягод	180	0,14		17,15	70,6	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	660	26,6	34	102,53	834,6	
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	
Итого за день	1 435	41,86	52	208,11	1504,8		

(лист 3)

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 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	200	7,51	7	41,1	263,3	853
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд горячий с сыром	35	4,74	7	8,64	114,9	10
	Итого за Завтрак	415	15,7	18	62,68	515	
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	50	0,47	3	1,11	35,9	1 249
	Суп-пюре из гороха	160	4,93	1	14,48	86,7	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	180	0,41		24,74	104,1	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	620	25,98	13	105,07	659,8	
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	
Итого за день	1 395	46,22	40	203,76	1477,9		

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 194р

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Напиток кофейный	180	3,61	4	19,83	132,1	1 382
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Итого за Завтрак	415	29,9	32	42,68	583,8	
Завтрак 2	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Завтрак 2	150	0,6	1	14,7	70,5	
Обед	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	13,51	107	1 030
	Рыба «Лакомка» с горбушей	70	6,18	7	2,77	100,1	375,01
	Пюре картофельное	130	2,85	4	19,14	128	995
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	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	670	16,59	17	91,5	635,7		
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	
Итого за день	1 495	52,95	58	210,7	1622,3		

(лист 5)

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 194р

Неделя: 1

День: пятница

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	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,19	7	14,48	132,2	808
Итого за Завтрак	415	29,87	27	80,82	688,2		
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	53	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	170	2,85	3	14,06	94,1	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	70	13,26	17	9,04	246,6	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	930
	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	680	30,05	31	101,26	827,5		
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	
Итого за день	1 455	64,89	61	222,11	1726,1		

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 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	200	6,42	7	26,82	198,2	1 284
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Итого за Завтрак	415	8,61	14	55,67	387,9	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	53	
Обед	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,29	4	6,27	62,7	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис припущенный	130	2,9	4	30,34	191,1	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	70	1,46	6	8,91	97,7	907,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	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	670	13,87	17	104,94	690,6		
Полдник	Сок натуральный	180			20,16	85,5	707
	Печенье "Детское"	60	4,42	4	32,53	183,1	797
	Итого за Полдник	240	4,42	4	52,69	268,6	
Итого за день	1 425	29,8	38	217,3	1400,1		

(лист 7)

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 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	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Кофейный напиток с молоком	180	3,45	4	12,94	136,8	1 110
	Итого за Завтрак	415	12,67	15	56,66	450,1	
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	50	1,46	5	4,79	71,4	1 477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	170	2,02	4	11,17	93,2	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	180	0,11		13,36	55	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	615	23,05	30	76,73	693,7		
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	1 390	36,53	50	173,75	1358,1		

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 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	180	23,38	28	3,15	322,7	958
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд с сыром	35	5,83	4	19,15	137,4	810
	Итого за Завтрак	395	29,21	32	36,67	517,6	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	53	
Обед	Салат Бурячок	50	0,55	8	2,76	81,3	999
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	170	2,58	5	11,79	100,3	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета Детская мясная	70	10,89	9	11,19	175,9	1 054
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	197	990
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	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	690	24,77	33	105,89	832,6	
Полдник	Конфета Боярушка	50	1,34		7,12	34,7	1 155,02
	Компот из изюма	180	0,41		25,32	105,3	932,01
	Итого за Полдник	230	1,75		32,44	140	
Итого за день	1 415	58,63	68	179	1543,2		

(лист 9)

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 194р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	150	22,49	14	24	310,5	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	180	0,08		18,23	71,8	483
	Итого за Завтрак	395	27,13	24	73,03	610,8	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	50	0,58	5	7,88	74,4	14 519,01
	Суп-лапша на курином бульоне	160	3,55	3	10,08	101,1	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели куриные паровые	70	12,45	13	4,28	150,2	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,13	4	31,17	191	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		24,74	104,1	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	660	29,38	28	105,95	793,9	
Полдник	Пряник (порц.)	60	0,67	5	4,73	65,6	1 192
	Какао с молоком	180	3,48	3	18,07	171	919
Итого за Полдник	240	4,15	8	22,8	236,6		
Итого за день	1 395	60,66	60	212,98	1688,8		

Рацион: Ляминская садик 3-7 лет 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	200	7,48	5	27,11	187,9	852
	Чай с сахаром	180			14,37	57,5	1 188
	Бутерброд горячий с сыром	35	4,74	7	8,64	114,9	10
	Итого за Завтрак	415	12,22	12	50,12	360,3	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,9	3	4	53	914
	Итого за Завтрак 2	100	2,9	3	4	53	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	50	0,05		0,11	3,6	993
	Солянка домашняя со сметаной	180	4,13	10	6,87	132,8	157
	Бигус	150	13,7	14	7,71	205,8	1 191
	Напиток Ягодка	180	0,11		13,36	55	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	660	26,29	27	73,7	647,7		
Полдник	Печенье детское (конд изд)	50	3,75	5	37,2	203,5	1 141
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Итого за Полдник	230	3,89	5	58,69	292,7	
Итого за день	1 405	45,3	47	186,51	1353,7		
Итого за период	14 250	480,84	504	2059,29	15174,3		
Среднее значение за период	1 187,5	40,1	42	171,6	1264,5		

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Ляминская СОШ

Титова Е.Г

"_____" 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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 €

Неделя: 1

День: понедельник

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
	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	
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		1 850	74,56	62	309,73	2292,6	

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
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	1 830	81,11	69	309,4	2215,5		

(лист 3)

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 1

День: среда

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-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	
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	1 815	62,94	45	290,84	1899,6		

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
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		1 800	64,84	53	311,87	2036,2	

(лист 5)

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 1

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
	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	
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		1 815	64,55	60	322,29	2137,4	

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
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		1 808	55,16	42	382,2	2442,9	

(лист 7)

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
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		1 850	77,75	102	313,85	2589,5	

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
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		1 808	41,44	45	312,68	1933,6	

(лист 9)

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 2 День: вторник

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 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
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		1 858	66,16	87	306,45	2321,3	

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 2 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
	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	
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		1 865	76,83	67	310,18	2304,6	

(лист 11)

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 2 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
	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
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		1 910	66,81	70	299,21	2319,1	

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
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		1 800	61,44	53	290,91	1925,9	

(лист 13)

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 € Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Овоци 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	
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		1 870	71,44	57	325,72	2318,7	

Рацион: Ляминская(обед,полд,уж,2уж) 1-4кл 480р 2 г Неделя: 2

День: воскресенье

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
	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	
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		1 860	72,38	92	360,9	2611,5	
Итого за период		25 739	937,41	904	4446,23	31348,4	
Среднее значение за период		1 838,5	67	64,6	317,6	2239,2	