

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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	580	30,9	37	105,26	972,5		
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	1 090	36,65	45	187,62	1410,7		

(лист 2)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Конфета Боярушка	38	1,02		5,41	26,4	1 155,02
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Итого за Полдник	238	1,11		25,67	106,2	
Ужин	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	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	550	42,13	16	107,68	763,8	
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	1 038	52,79	26	178,55	1179,5		

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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	100	7,13	3	1,75	66,9	261
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	897
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	21,25	129,5	1 148
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
Итого за Ужин		580	24,49	13	110,59	670,2	
2 Ужин	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Батончик Обыкновенное чудо	55	0,83	4	8,8	77	468,01
Итого за 2 Ужин		255	2,19	6	25,98	165,1	
Итого за день		1 095	31,22	28	161,38	1090,9	

(лист 4)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		580	32,78	14	115,4	739,7	
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		1 070	45,61	32	205,11	1311,5	

(лист 5)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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	250	12,89	13	40,68	365,2	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		550	21,28	16	106,59	695,5	
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		1 065	28,84	23	200,72	1164,9	

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	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		580	18,14	20	95,84	872,1	
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		1 078	20,5	20	260,5	1546,1	

(лист 7)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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	250	32,47	39	4,38	448,2	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		650	47,7	56	81,63	988,4	
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		1 180	65	99	190,15	1912,2	

(лист 8)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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	100	2,76	5	15,89	120,5	1 106
	Рагу из овощей	200	4,28	9	28,29	209,7	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		600	19,21	21	109,91	770,7	
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		1 098	24,74	25	190,51	1155	

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р 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	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	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		660	33,68	42	137,78	1084,5	
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		1 158	38,7	53	212,39	1494,1	

(лист 10)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р 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	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		580	41,63	18	118,06	901,8	
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		1 085	48,13	26	182,19	1320,6	

(лист 11)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р 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	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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		640	20	20	99,74	896,1	
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		1 150	29,77	36	167,87	1361,3	

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Печенье "Детское"	50	3,69	3	27,11	152,6	797
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Итого за Полдник	250	3,85	3	50,99	251,7	
Ужин	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	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	610	28,82	14	120,85	745,5		
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	1 090	33,93	22	211,99	1210,5		

(лист 13)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	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	580	29,29	17	113,81	894,1		
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	1 090	37,66	27	213,06	1425,3		

(лист 14)

Рацион: Ляминская(полд,ужин,2ужин)5-11кл 262р

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 запеченный или паровой с сыром	250	32,47	39	4,38	448,2	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	650	45,95	56	87,82	994,4		
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	1 160	53,56	65	238,75	1722,9		
Итого за период	15 447	547,1	527	2800,79	19305,5		
Среднее значение за период	1 103,4	39,1	37,6	200,1	1379		