

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



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



Приложение №1 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская (завтрак, обед) 5-11кл 398р 2 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
Итого за Завтрак		555	14,23	21	112,74	704,8	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		930	44,65	27	142,56	1089	
Итого за день		1 485	58,88	48	255,3	1793,8	

(лист 2)

Рацион: Ляминская (завтрак, обед) 5-11кл 398р 2 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
Итого за Завтрак		550	18,95	22	98,67	703,1	
Обед	Салат из отварного картофеля, св огурцов и моркови с маслом растительным, Летний	100	1,39	10	9,48	140,2	16
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		960	38,46	54	153	1268,6	
Итого за день		1 510	57,41	76	251,67	1971,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	250	9,39	9	51,38	329,1	853
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	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
Итого за Завтрак		650	17,23	22	98,85	717,9	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	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	250	19,36	11	48,55	366,6	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		920	40,35	24	154,43	1003,5	
Итого за день		1 570	57,58	46	253,28	1721,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Завтрак		550	26,84	25	49,54	630,8	
Обед							
	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Рыба «Лакомка» с горбушей	100	8,83	10	3,96	143	375,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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		880	24,43	25	125,65	880,4	
Итого за день		1 430	51,27	50	175,19	1511,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Залеканка творожная (сырники)	200	33,74	22	45,4	527,8	365
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		600	39,08	25	99,6	800,8	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	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	100	18,94	25	12,91	352,3	1 229,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	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		960	44,14	48	151,84	1232,5	
Итого за день		1 560	83,22	73	251,44	2033,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	6,78	7	42,29	220	174
	Напиток кофейный	200	4,01	4	22,03	146,8	1 382
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
Итого за Завтрак		550	20,6	27	96,79	693,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	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		880	39,19	29	140,37	1067,8	
Итого за день		1 430	59,79	56	237,16	1761,1	

Рацион: Ляминская (завтрак, обед) 5-11кл 398р 2

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 *	250	3,93	5	48,62	259,1	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		550	7,89	17	86,92	543,9
Обед	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Рис припущенный с овощами	200	4,72	11	45,4	303,1	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		900	28,88	22	143,45	995,9
Итого за день		1 450	36,77	39	230,37	1539,8	

Рацион: Ляминская (завтрак, обед) 5-11кл 398р 2

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
	Суп молочный с вермишелью	250	8,02	9	33,52	247,8	1 284
	Хлеб пшеничный	40	3,24		19,52	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Итого за Завтрак		550	17,83	25	81,96	638,1
Обед	Помидоры порционно	70	0,77		9,63	86,7	835
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5	9,23	92,2	124,01
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294	512
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	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		930	20,27	25	151,5	1002,3	
Итого за день		1 480	38,1	50	233,46	1640,4	

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 ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Итого за Завтрак		550	17,71	22	81,72	640,7
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Залеканка 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		860	33,2	45	115,61	1029,9
Итого за день		1 410	50,91	67	197,33	1670,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
	Итого за Завтрак		550	20,1	26	49,29	530,4
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	1 054
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	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		990	36,14	53	152,71	1246,9	
Итого за день		1 540	56,24	79	202	1777,3	

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 сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		580	28,95	26	93,67	723,4	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		940	42,66	44	154,01	1175,8	
Итого за день		1 520	71,61	70	247,68	1899,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	250	9,39	9	51,38	329,1	853
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Сыр (порциями)	15	3,9	4		52,8	97
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		630	19,12	16	90,01	677,9	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Бигус	250	22,84	23	12,85	343,1	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		900	37,08	40	83,11	846,3	
Итого за день		1 530	56,2	56	173,12	1524,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	7,91	7	46,41	284,3	841
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		555	19,06	24	94,22	693,9	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	2	22,63	135,4	1 049
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	901
	Овощи тушеные	180	3,4	9	19,58	186,3	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		970	40,36	38	133,72	1092,2	
Итого за день		1 525	59,42	62	227,94	1786,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	6,34	6	33,59	300	823
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		650	10,34	15	82,65	600,6	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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		930	35,44	52	137,73	1230
Итого за день		1 580	45,78	67	220,38	1830,6	
Итого за период		21 020	783,18	839	3156,32	24460,7	
Среднее значение за период		1 501,4	55,9	59,9	225,5	1747,2	