

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ Ляминская СОШ
 Титова
 " _____ 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 завтрак 5-11кл 44р 2 вариант

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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		480	6,36	5	79,23	395,5	
Итого за день		480	6,36	5	79,23	395,5	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		480	13,11	10	89,82	535	
Итого за день		480	13,11	10	89,82	535	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		480	15,66	13	80,4	553,7	
Итого за день		480	15,66	13	80,4	553,7	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	170	17,39	21	3,15	267,2	891
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		400	19,92	21	32,76	399,7	
Итого за день		400	19,92	21	32,76	399,7	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

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
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		480	10,34	7	77,02	420,7	
Итого за день		480	10,34	7	77,02	420,7	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант Неделя: 1 День: суббота (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		480	13,22	11	78,96	439,4	
Итого за день		480	13,22	11	78,96	439,4	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант Неделя: 1 День: воскресенье (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		480	6,36	5	79,23	395,5	
Итого за день		480	6,36	5	79,23	395,5	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант Неделя: 2 День: понедельник (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	8,02	9	33,52	247,8	1 284
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
Итого за Завтрак		480	10,45	9	64,13	384,2	
Итого за день		480	10,45	9	64,13	384,2	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант Неделя: 2 День: вторник (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		480	11,87	10	72,87	472,6	
Итого за день		480	11,87	10	72,87	472,6	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант Неделя: 2 День: среда (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченый или паровой с сыром	170	22,08	27	2,98	304,8	958
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		400	24,51	27	33,59	441,2	
Итого за день		400	24,51	27	33,59	441,2	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант Неделя: 2 День: четверг (лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	846
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		480	10,08	11	70,55	427,8	
Итого за день		480	10,08	11	70,55	427,8	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант Неделя: 2 День: пятница (лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	9,34	7	33,89	234,9	852
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		480	11,77	7	64,5	371,3	
Итого за день		480	11,77	7	64,5	371,3	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант

Неделя: 2

День: суббота

(лист 13)

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
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		480	10,43	7	81,31	436,7	
Итого за день		480	10,43	7	81,31	436,7	

Рацион: Ляминская завтрак 5-11кл 44р 2 вариант

Неделя: 2

День: воскресенье

(лист 14)

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
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		480	8,77	6	64,2	436,4	
Итого за день		480	8,77	6	64,2	436,4	
Итого за период		6 560	172,85	149	968,57	6109,7	
Среднее значение за период		468,6	12,3	10,6	69,2	436,4	