

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Ляминская СОШ"

Титова Е.Г.

" " " 2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Азбука питания"  
А.С. Гергало

№ 02-2022 от 10.01.2022г.

Приложение №1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ляминская полдник 5-11кл 44р 2 вариант 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	
Итого за день		260	4,51	4	52,79	262,9	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		238	1,11		25,67	106,2	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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		260	4,54	9	24,81	255,6	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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		260	5,86	8	61,82	332,3	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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		260	2,07		36,03	157,4	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		260	1,25		138,99	567,8	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		270	5,97	8	68,93	396,4	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		260	4,42	4	54,93	278,1	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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		260	0,81	5	29,16	166,8	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		250	1,8		35,25	151,8	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		260	0,67	5	27,13	160,6	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		250	3,85	3	50,99	251,7	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		260	4,68	7	56,17	314,8	

Рацион: Ляминская полдник 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		
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	
Итого за день		260	1,25		138,99	567,8	
Итого за период		3 608	42,79	53	801,66	3970,2	
Среднее значение за период		257,7	3,1	3,8	57,3	283,6	