

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №6

Е.С. Корзан

Утверждаю директор

ООО "Азбука питания"

А.С.Гергало

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	220	6,96	6	40,84	250,2	841
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3	10
Итого за Завтрак		500	19,56	19	89,05	671,7	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3	112
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Шницель из мяса	90	13,3	21	11,72	319,4	1 131
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Обед		905	34,1	42	122,19	1122,9	
Итого за день		1 405	53,66	61	211,24	1794,6	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Пюре картофельное	140	3,07	5	20,62	137,8	995
	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2	319
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	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		500	22,95	16	71,19	525,6	
Обед							
	Капуста брокколи отварная.	60	1,61	3	2,7	74,5	511
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Глов со свинойной.	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
	Сырная палочка	50	6,76	6	27,25	173,7	1 444
Итого за Обед		760	28,96	42	122,53	997,1	
Итого за день		1 260	51,91	58	193,72	1522,7	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Птица запеченная со сметаной	90	14,56	22	0,14	257,4	889
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		630	25,15	28	81,48	702,4	
Обед							
	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	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
	Капуста тушеная	150	3,59	7	14,24	128	999
	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.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		760	18,2	31	99,84	756	
Итого за день		1 390	43,35	59	181,32	1458,4	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,05	6	36,72	224,7	998
	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак		500	24,58	21	82,83	607	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Рыба «Лакомка» минтай	90	7,95	9	3,57	128,7	375
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		750	20,74	29	91,22	706,6	
Итого за день		1 250	45,32	50	174,05	1313,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	150	25,31	17	34,05	395,9	1478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		570	31,6	22	98,3	722,8	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	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
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		750	27,75	42	99,11	909,2	
Итого за день		1 320	59,35	64	197,41	1632	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	686
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Крендель песочный с сахаром	60	4,71	11	44,87	292,8	838
Итого за Завтрак		520	19,12	26	115,19	783,2	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Котлета по-Хлыновски *	90	14,92	11	9,44	229,7	1 283,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		910	27,99	26	118,88	922	
Итого за день		1 430	47,11	52	234,07	1705,2	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,55	5	34,1	208,7	998
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
Итого за Завтрак		510	25,84	21	89,41	676	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	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.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		720	29,1	31	105,22	851,7	
Итого за день		1 230	54,94	52	194,63	1527,7	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Плов со свининой.	180	11,22	21	42,46	405,8	444,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		600	15,85	25	99,4	691,1	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом, горошком и растительным маслом, Степной	60	1,14	6	5,27	81,5	25
	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из мяса говядины	90	13,79	14	3,46	165,2	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		750	30,44	32	108,35	813,1	
Итого за день		1 350	46,29	57	207,75	1504,2	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Перец болгарский порционно	20	0,26		0,98	5,1	14 538,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	15,6	5	3,23	119	1 296
	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
Итого за Завтрак		500	25,1	11	74,4	508,5	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	47,4	12,01
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
	сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8	942,01
Итого за Обед		760	34,02	42	94,98	904,6	
Итого за день		1 260	59,12	53	169,38	1413,1	

(лист 10)

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Котлета рыбная "Лада" горбуша	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		630	23,63	14	78,04	672,5	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Тефтели из мяса птицы с луком	90	19,95	4	9,74	211,9	1 085
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,12	6	29,09	181,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		770	33,68	24	106,77	847,2	
Итого за день		1400	57,31	38	184,81	1519,7	
Итого за период		13 295	518,59	543	1954,3	15429,9	
Среднее значение за период		1329,5	51,86	54,3	195,43	1542,99	

Составил Левадная Ольга Васильевна

Утвердил



Согласовано:
 Директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан

Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 А.С. Гергалло
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 1

День: понедельник

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	7,61	46,42	284,24	841
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1	10
Итого за Завтрак		550	22,68	22,61	101,98	762,74	
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3	112
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Обед		1 045	39,55	50	143,55	1308	
Итого за день		1595	62,2330435	72,6086957	245,53	2070,74	

(лист 2)

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Пюре картофельное	170	3,73	6	25,03	167,4	995
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	26,23	18	81,96	602,9	
Обед	Капуста брокколи отварная.	100	2,68	5	4,5	124,2	511
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов со свиной	220	13,72	26	51,9	495,9	444,01
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Сырная палочка	50	6,76	6	27,25	173,7	1 444	
Итого за Обед		880	32,5	47	135,96	1137,2	
Итого за день		1 430	58,73	65	217,92	1740,1	

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286	889
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		680	28,76	32	93,57	799,3	
Обед							
	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	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
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	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.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		900	21,55	41	115,36	916,2	
Итого за день		1 580	50,31	73	208,93	1715,5	

(лист 4)

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,57	6,38	44,6	272,85	998
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		550	28,41	23,38	90,87	677,85	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	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
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Рыба «Лакомка»	100	8,83	10	3,96	143	375
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		890	24,32	36	110,68	863,7	
Итого за день		1440	52,73	59,38	201,55	1541,55	

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле из творога	170	28,68	19	38,59	448,6	1478
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		600	35,78	24	107,72	799,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	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
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		890	31,98	49	116,49	1068,3	
Итого за день		1 490	67,76	73	224,21	1868	

(лист 6)

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,67	11	36,57	276	883
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Крендель песочный с сахаром	50	3,92	9	37,39	244	838
Итого за Завтрак		550	19,98	26	112,26	774,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Груши	150	0,6		15,45	70,5	981	
Итого за Обед		1 050	32,59	31	135,84	1076,1	
Итого за день		1 600	52,6	57	253,2	1870,7	

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,06	6	41,97	256,8	998
	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	1 054
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Завтрак		560	29,71	23	103,76	773,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Запеканка картофельная с мясом.	220	17,48	24	32,02	443,5	1 100
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		840	33,19	36	129,32	1005,3	
Итого за день		1 400	62,9	59	233,08	1778,8	

(лист 8)

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Плов со свининой	200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	686
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		630	17,91	28	109	760,3	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом, Степной	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		890	35,63	39	129,73	985,6	
Итого за день		1 520	53,54	67	238,73	1745,9	

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	7,7	14 538,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8	516
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		550	28,56	12	84,93	577,9	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79	12,01
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Бигус	200	18,27	18,12	10,28	274,44	1 191
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8	942,04
Итого за Обед		860	36,28	46,12	102,72	997,34	
Итого за день		1410	64,84	58,12	187,65	1575,24	

(лист 10)

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 01.12.23г.

Неделя 2

День: пятница

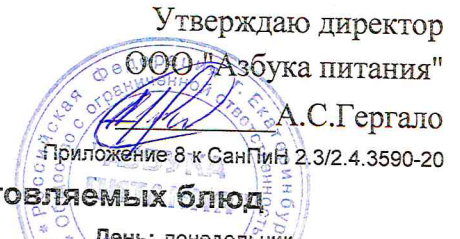
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Котлета рыбная "Лада" горбуша	100	13,11	5	6,07	189	830
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		680	26,41	16	87,95	745,1	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4	1 085
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,32	8	40,27	251,8	990
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1148
Итого за Обед		910	39,41	30	131,56	1039,8	
Итого за день		1590	65,82	46	219,51	1784,9	
Итого за период		15055	591,46	630,11	2230,31	17691,43	
Среднее значение за период		1505,5	59,15	63,01	223,03	1769,14	

Составил Левадная Ольга Васильевна

Утвердил 



Согласовано
 директор МБОУ СОШ №6
 В.С. Корзан



Утверждаю директор
 ООО "Азбука питания"
 А.С.Гергалю

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШУ диабет 5-11кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23г Неделя 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,32	10	23,7	230,5	883,02
	Какао с молоком без сахара	200	3,87	4	5,11	60	488,03
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3	10
Итого за Завтрак		530	20	23	55,68	525,4	
Обед							
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Фрикадельки мясные	20	3,15	3	0,12	37,3	112
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Шницель из мяса	100	14,78	24	13,02	354,8	1 131
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Компот из смеси сухофруктов без сахара*	200	0,46		12,52	55,8	1 402
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Обед		1 045	40,33	53	123,91	1181,4	
Итого за день		1 575	60,33	76	179,59	1706,8	

Рацион: ШУ диабет 5-11кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23г Неделя 1 День: вторник (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Пюре картофельное	160	3,51	5	23,56	157,5	995
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак		530	25,28	17	59,38	512,3	
Обед							
	Капуста брокколи отварная.	100	2,68	5	4,5	124,2	511
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Плов перловый с курицей	220	21,5	32	44,69	549	1 162,02
	Компот из ягод* (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3	917,03
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		820	32,79	47	77,4	923,7	
Итого за день		1 350	58,07	64	136,78	1436	

Согласовано: Рутова И.В. Пер-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия тв сортов отварные	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,02
	Птица запеченная со сметаной	100	16,18	25	0,15	286	889
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		670	27,15	37	65,26	720,3	
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Тефтели мясные с луком с соусом красным	100	2,09	9	12,73	139,6	907,01
	Компот из смеси сухофруктов без сахара*	200	0,46		12,52	55,8	1 402
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		880	19,52	41	86,44	795,5	
Итого за день		1 550	46,67	78	151,7	1515,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,07	6,75	47,22	288,9	998
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак		550	28,18	23,75	72,38	613,2	
Обед	Салат из свежих огурцов, моркови и яйцом с маслом растительным, Лук	100	3,29	10	2,33	119,2	1 099
	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
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Рыба «Лакомка»	100	8,83	10	3,96	143	375
	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,12		2,94	14,1	390,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		880	25,67	36	70,17	728,2	
Итого за день		1430	53,85	59,75	142,55	1341,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле из творога (без сахара)	170	22,18	14	24,7	321,7	1479
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		590	26,69	19	58,43	526,7	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	322,8	1 027
	Макаронные изделия тв сортов отварные	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,02
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		880	29,59	54	80,53	948,2	
Итого за день		1 470	67,3	69	144,58	1503,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	7,32	9,79	23,71	232,5	883,02
	Сыр (порциями)	20	5,2	5		70,4	97
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
Итого за Завтрак		550	20,04	19,79	41,12	456,7	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Пюре гороховое	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Котлета по-Хлыновски *	100	16,57	13	10,49	255,2	1 283,01
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
Итого за Обед		1040	44,95	34	120,29	1043,9	
Итого за день		1590	64,99	53,79	161,41	1500,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,06	6	41,97	256,8	998
	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	1 054
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Чай с молоком (без сахара)	200	1,36	2	17,18	88,1	854,03
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак		550	28,98	23	97,62	752,7	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Суп картофельный с горохом	250	4,82	5	19,18	140,5	139,04
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Запеканка картофельная с мясом.	220	17,48	24	32,02	443,5	1 100
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		830	31,48	35	107,49	915,7	
Итого за день		1 380	60,46	58	205,11	1668,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	812
	Плов перловый с курицей	200	19,54	29	40,63	499,1	1 162,02
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		620	24,22	33	76,24	708	
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
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Гуляш из мяса говядины	100	15,32	16	3,84	183,6	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		880	34,85	39	100,59	872,3	
Итого за день		1 500	59,07	72	176,83	1580,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Перец болгарский порционно	30	0,39		1,47	7,7	14 538,04
	Каша перловая рассыпчатая	160	5	6	35,71	213,2	1 000
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Завтрак		530	26,12	12	57,77	456,7	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,38	79	12,01
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Бигус	220	20,1	20	11,31	301,9	1 191
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		810	30,19	40	41,69	677,3	
Итого за день		1 340	56,31	52	99,46	1134	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Какао с молоком без сахара	200	3,87	4	5,11	60	488,03
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		670	25,68	16	66,84	594,3	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,17	4	10,83	235,4	1 085
	Макаронные изделия тв сортов отварные	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,02
	Соус сметанный	30	0,51	3	2,03	30,9	600
	Компот из смеси сухофруктов без сахара*	200	0,46		12,52	55,8	1 402
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		910	40,81	35	106,82	988,6	
Итого за день		1 580	66,49	51	173,66	1582,9	

Итого за период	14 745	581,26	638	1560,25	14909,1	
Среднее значение за период	1474.5	58,126	63.8	156,025	1490,91	

Составил Левадная Ольга Васильевна

Утвердил

