

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 2. ШУ диабет 5-11 кл 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 рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,96	8	64,34	292,4	235,05
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
	Кисломолочный продукт	125	2,51	2	4,4	43,7	935,01
Итого за Завтрак		595	18,74	15	105,82	629,7	
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 ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед		910	36,31	48	133,01	1155,2	
Итого за день		1505	55,05	63	238,83	1784,9	

(лист 2)

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23 Неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Картофель отварной	170	3,43	6	27,53	187	518
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	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	1 147
Итого за Обед		820	32,79	47	77,4	923,7	
Итого за день		1 350	58,07	64	136,78	1436	

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл 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	Омлет запеченный или паровой	180	18,42	22	3,33	282,9	891
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		570	23,17	23	32,48	451	
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 без сахара*	200	0,46		12,52	55,8	1 402
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Обед		890	20,82	41	94,25	835,5	
Итого за день		1460	43,99	64	126,73	1286,5	

(лист 4)

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл 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	Каша перловая с овощами	170	3,75	9	26,02	199,7	911,01
	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	100	16,98	20		249,7	1 194
	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		510	24,19	30	43,21	553	
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 (без сахара)	200	0,12		2,94	14,1	390,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	17	103,6	1 148
Итого за Обед		880	23,55	36	83,6	757,9	
Итого за день		1390	47,74	66	126,81	1310,9	

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

Неделя 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный (без сахара)	170	22,18	14	24,7	321,7	1 073,01
	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	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	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	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,02
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1148
Итого за Обед		850	28,82	53	79,73	929,2	
Итого за день		1440	55,51	72	138,16	1455,9	

(лист 6)

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23

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 без сахара	250	7,32	9,79	23,71	230,44	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	454,64	
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 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 (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Груши	150	0,6		15,45	70,5	981	
Итого за Обед		1040	44,73	33	120,1	1034,4	
Итого за день		1590	64,77	52,79	161,22	1489,04	

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл 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	Мексиканская смесь	170	5,35	9	8,99	138,3	1 310
	Шницель из мяса птицы	100	4,08	8	24,68	185,3	1 319,01
	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	1 147
Итого за Завтрак		530	14,47	21	69,2	531,1	
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
	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	1 147
Итого за Обед		820	31,24	36	101,98	891,8	
Итого за день		1350	45,71	57	171,18	1422,9	

(лист 8)

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл 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	Жаркое по-домашнему	220	21,49	22	18,68	358	893,01
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		610	25,55	24	50,57	532,1	
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	3,87	4	5,11	60	488,03
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед		880	38,72	43	105,7	932,3	
Итого за день		1490	64,27	67	156,27	1464,4	

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл Комплекс 398р с 01.09-01.12.23 Неделя 2 День: четверг

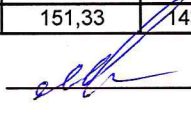
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Макаронные изделия тв сортов отварные	180	6,22	11	35,96	266,2	1 011,02
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	Чай без сахара	200					927,02
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Завтрак		550	32,08	17	60,69	613,7	
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	200	18,28	18	10,28	274,4	1 191
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
Итого за Обед		790	28,37	38	40,66	649,8	
Итого за день		1340	60,45	55	101,35	1263,5	

(лист 10)

Рацион 2. ШУ диабет 5-11 кл 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	каша перловая рассыпчатая	180	3,95	6	26,51	177,24	995
	Рыба припущенная.	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		670	28,67	8	55,96	535,94	
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
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	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	1 147
Итого за Обед		910	38,22	31	100,01	920,4	
Итого за день		1580	66,89	39	155,97	1456,34	
Итого за период		14495	562,45	599,79	1513,3	14370,38	
Среднее значение за период		1449,5	56,245	59,979	151,33	1437,038	

Составил Левадная Ольга Васильевна

Утвердил 

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан

Утверждаю:
 Директор ООО "Азбука питания"
 А.С. Гергалю



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	8,57	8	61,55	279,7	235,05
	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
	Йогурт порционный	125	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Завтрак		585	18,27	15	104,29	701,9	
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		780	31,59	40	117,79	990,9	
Итого за день		1 365	49,86	55	222,08	1692,8	

(лист 2)

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Картофель отварной	140	2,82	5	22,67	154	518
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	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	8,95	12	61,28	555,1	
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
	Плов со свиной	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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	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	37,91	54	183,81	1552,2	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 1

День: среда

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			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		540	20,02	19	48,16	460,4	
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		760	18,2	31	99,84	756	
Итого за день		1 300	38,22	50	148	1216,4	

(лист 4)

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Бифштекс из мяса говядины рубленый паровой	90	15,28	18		224,7	1 194
	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		500	23,55	30	59,75	605	
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»	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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	20,74	29	91,22	706,6	
Итого за день		1 250	44,29	59	150,97	1311,6	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с рисом	150	16,57	12	22,93	273,7	1 297
	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	22,86	17	87,18	600,6	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	27,91	42	102,22	924,4	
Итого за день		1 320	50,77	59	189,4	1525	

(лист 6)

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Манник	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Итого за Завтрак		500	13,47	15	104,04	607,4
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
Итого за Обед		910	27,99	26	118,88	922	
Итого за день		1 410	41,46	41	222,92	1529,4	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мексиканская смесь	150	4,72	8	7,94	122	1 310
	Шницель из мяса птицы	90	3,67	7	22,21	166,8	1 319,01
	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		500	13,35	19	66,94	492,9	
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		720	29,1	31	105,22	851,7	
Итого за день		1 220	42,45	50	172,16	1344,6	

(лист 8)

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	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		590	23,54	22	70,2	575,9
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, 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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		750	30,44	32	108,35	813,1	
Итого за день		1 340	53,98	54	178,55	1389	

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Колбаска витаминная	90	19,99	5	6,5	216	1 028
	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		520	29,55	11	77,37	605,6	
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8	942,04
Итого за Обед		760	34,02	42	94,98	904,6	
Итого за день		1 280	63,57	53	172,35	1510,2	

(лист 10)

Рацион: Урай ШУ 1-4кл Комплекс 398р с 01.09 - 2 вар

Неделя 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	166
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	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	26,22	11	84,82	643,3	
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
	Картофель отварной	150	3,02	5	24,29	165	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	20	1,62		9,76	48,4	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		770	33,58	23	101,97	830,4	
Итого за день		1 400	59,8	34	186,79	1473,7	
Итого за период		13 145	482,31	509	1827,03	14544,9	
Среднее значение за период		547,7	20,1	21,2	76,1	606	

Составил Левадная Ольга Васильевна

Утвердил 

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №6
 Е.С. Корзан



Утверждаю:
 Директор ООО "Азбука питания"
 А.С. Гергало

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 2вар

Неделя 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,96	8	64,34	292,4	235,05
	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
	Йогурт порционный 2	125	2,51	2	4,4	43,7	935,01
Итого за Завтрак		605	19,47	15	111,96	650,5	
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		920	37,04	48	139,15	1176	
Итого за день		1 525	56,51	63	251,11	1826,5	

(лист 2)

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 2вар

Неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	811
	Картофель отварной	170	3,43	6	27,53	187	518
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	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	10,57	14	71,38	637,7	
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 свининой	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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	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	43,07	61	207,34	1774,9	

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 2вар

Неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	18,42	22	3,33	282,9	891
	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		580	23,9	23	53,59	531,7	
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		900	21,55	41	115,36	916,2	
Итого за день		1 480	45,45	64	168,95	1447,9	

Рацион: Урай ШУ 5-11кл Комплекс 398р с 01.09 - 2вар

Неделя 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая с овощами	170	3,75	9	26,02	199,7	911,01
	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	100	16,98	20		249,7	1 194
	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		520	26,22	32	66,34	661,9	
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	894,01
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед		890	24,32	36	110,68	863,7	
Итого за день		1 410	50,54	68	177,02	1525,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с рисом	170	18,78	14	25,98	310,1	1 297
	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	25,88	19	95,11	661,2	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	100	1,2	7	7,4	97	813
	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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		890	32,25	50	121,68	1093,6	
Итого за день		1 490	58,13	69	216,79	1754,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	230	6,96	10	32,8	253,3	846
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Манник	80	5,35	6	49,33	276,2	1 182
Итого за Завтрак		560	16,53	17	125,53	733,7	
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
Итого за Обед		1 050	32,59	31	135,84	1076,1	
Итого за день		1 610	49,12	48	261,37	1809,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мексиканская смесь	170	5,35	9	8,99	138,3	1 310
	Шницель из мяса птицы	100	4,08	8	24,68	185,3	1 319,01
	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		540	15,2	21	75,34	551,9	
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	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		840	33,19	36	129,32	1005,3	
Итого за день		1 380	48,39	57	204,66	1557,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	220	21,49	22	18,68	358	893,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Завтрак		620	26,31	24	76,78	632,7
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом, 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
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		890	35,63	39	129,73	985,6	
Итого за день		1 510	61,94	63	206,51	1618,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	40,76	249,8	516
	Колбаска витаминная	100	22,22	5	7,22	240	1 028
	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	33,3	12	87,6	681,9	
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	100	9,14	9	5,14	137,2	1 191
	Морс ягодный	200	2,98		21,29	99,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Сочень с творогом из песочного теста	60	4,41	8	36,09	235,8	942,04
	Итого за Обед		760	27,15	37	97,58	860,1
Итого за день		1 310	60,45	49	185,18	1542	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	990
	Рыба припущенная.	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	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	29,73	12	96,52	732	
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
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		14,64	72,6	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		910	38,72	29	120,44	986	
Итого за день		1 590	68,45	41	216,96	1718	
Итого за период		14 735	542,05	583	2095,89	16575	
Среднее значение за период		614	22,6	24,3	87,3	690,6	

Составил Левадная Ольга Васильевна

Утвердил _____