



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №9" с УИОП"
 3.Н.Туценко
 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"
 А.С.Гергалов
 2024г.
 по Доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Двухнедельное меню горячего питания (обед) для обучающихся 1 - 4 классов
 на весенний период 2024г. стоимостью 160,00 руб. (родительская плата)**

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		755	24,83	37	88,98	793,7	
Итого за день		755	24,83	37	88,98	793,7	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Котлета Детская из мяса птицы	90	14	12	14,39	219,1	1 054,01
	Картофель тушеный	150	2,8	8	19,98	163,5	216
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		755	27,4	29	101,95	813,2	
Итого за день		755	27,4	29	101,95	813,2	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	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
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		725	27,57	23	111,3	773,7	
Итого за день		725	27,57	23	111,3	773,7	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	836
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	12,06	24	5,93	209,5	1 027
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		765	27,07	34	111,46	813,5	
Итого за день		765	27,07	34	111,46	813,5	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета рыбная Дружба	90	11,8	4	5,46	109,7	830,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	201,8	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		765	30,77	25	115,3	784	
Итого за день		765	30,77	25	115,3	784	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	89
	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		755	20,8	22	101,61	703,6	
Итого за день		755	20,8	22	101,61	703,6	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Бурячок	60	0,66	9	3,32	97,6	999
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Котлета по-Хлыновски	90	14,92	11	9,44	195,8	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	202,05	516
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	932,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		755	31,1	37	109,75	897,45	
Итого за день		755	31,1	37	109,75	897,45	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов, перцем с маслом растительным	60	0,06		0,13	4,3	993
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Рагу из птицы с соусом красным	200	15,97	20	17,25	313	1 072
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		715	22,82	26	72,51	634,7	
Итого за день		715	22,82	26	72,51	634,7	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Котлета Детская мясная	90	14	12	14,39	226,1	1 054
	Картофель тушеный	150	2,8	8	19,98	163,5	216
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Итого за Обед		755	24,61	32	100,48	808,5
Итого за день		755	24,61	32	100,48	808,5	

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп из разных овощей	200	1,48	3	6,41	57,5	1 098
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	201,8	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		755	19,9	24	99,46	822,6	
Итого за день		755	19,9	24	99,46	822,6	
Итого за период		7 500	257	289	1 013	7 845	
Среднее значение за период		750	26	29	101	784	

Составил Селезнева Селезнева Ольга Александровна