



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



**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор ООО "Азбука питания"  
 А.С.Гергало  
 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 5 - 11 классов на весенний период 2024г. стоимостью 190,00 руб. (родительская плата)**

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11кл 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	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>28,12</b>	<b>44</b>	<b>99,48</b>	<b>915,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>885</b>	<b>28,12</b>	<b>44</b>	<b>99,48</b>	<b>915,1</b>	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11кл 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	100	2,41	7	9,71	112,8	951
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Котлета Детская из мяса птицы	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054,01
	Картофель тушеный	180	3,36	10	23,98	196,1	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>31,59</b>	<b>36</b>	<b>114,58</b>	<b>946,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>885</b>	<b>31,59</b>	<b>36</b>	<b>114,58</b>	<b>946,8</b>	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11кл 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	100	2,92	10	9,57	142,9	1 477
	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
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>33,38</b>	<b>31</b>	<b>128,31</b>	<b>933,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>865</b>	<b>33,38</b>	<b>31</b>	<b>128,31</b>	<b>933,7</b>	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11кл 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	100	0,8		12,59	55,1	836
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	13,4	27	6,59	235,4	1 027
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>30,57</b>	<b>40</b>	<b>125,88</b>	<b>922,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>895</b>	<b>30,57</b>	<b>40</b>	<b>125,88</b>	<b>922,3</b>	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11кл 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	100	1,17	10	15,76	148,9	14 519,01
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Котлета рыбная Дружба	100	13,11	5	6,07	121,9	830,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	254,6	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>34,65</b>	<b>33</b>	<b>133,37</b>	<b>936</b>
<b>Итого за день</b>		<b>895</b>	<b>34,65</b>	<b>33</b>	<b>133,37</b>	<b>936</b>	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	1 228
	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	157,1	577,01
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	893,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
<b>Итого за Обед</b>		855	24,43	43	97,06	937,1	
<b>Итого за день</b>		855	24,43	43	97,06	937,1	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6	2,21	71,7	1 249
	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Рыба тушеная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	272,7	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
<b>Итого за Обед</b>		885	23,46	26	113,12	811,3	
<b>Итого за день</b>		885	23,46	26	113,12	811,3	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	999
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Котлета по-Хлыновски	100	16,57	13	10,49	234,9	1 283,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	220,5	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
	<b>Итого за Обед</b>		885	35,52	48	122,12	1057
<b>Итого за день</b>		885	35,52	48	122,12	1057	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

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	100	0,09	1	0,22	7,2	993
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Рагу из птицы с соусом красным	250	19,96	25	21,57	391,3	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
<b>Итого за Обед</b>		855	27,37	33	80,68	745,7	
<b>Итого за день</b>		855	27,37	33	80,68	745,7	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

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	100	1,9	10	8,79	135,8	25
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Котлета Детская мясная	100	15,55	13	15,99	251,3	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
<b>Итого за Обед</b>		855	27,33	38	107,63	909,1	
<b>Итого за день</b>		855	27,33	38	107,63	909,1	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп из разных овощей	250	1,85	4	8,01	71,9	1 098
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	3,6	254,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	254,6	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	24,45	32	14,64	72,6	897
Итого за день		885	24,45	32	111	979,2	

Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	100	1,1				
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	13,76	123,8	835
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	15,75	158	1 015
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	4,85	193,8	1 079
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,55	211,5	911,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный	30	2,43		10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		885	40,4	23	14,64	72,6	897
Итого за день		885	40,4	23	112,81	945,1	
Итого за период		10 530	361	23	112,81	945,1	
Среднее значение за период		877,50	30,11	35,58	112,17	919,87	

Составил Селезнева Селезнева Ольга Александровна