

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №9 с УИОП"
 В.Н. Туценко
 "26" 02 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"
 А.С. Гергало
 "26" 02 2024г.
 по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 - 4 классов на весенний период 2024г. стоимостью 166.00 руб. (субвенция)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Мандарины	125	1		9,38	47,5	975
Итого за Завтрак							
Итого за день		565	9,4	17	72,7	498,5	
		565	9,4	17	72,7	498,5	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	201,8	998
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		630	22,64	19	95,31	615,8	
Итого за день		630	22,64	19	95,3	615,8	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники) с молоком сгущенным 170/30	200	28,68	19	38,59	368,4	365
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	47,79	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка дорожная.	70	5,15	12	40,31	190,5	770
Итого за Завтрак		500	36,17	32	114,58	685,29	
Итого за день		500	36,17	32	114,58	685,29	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		560	22,37	24	51,41	574	
Итого за день		560	22,37	24	51,41	574	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Гуляш из курицы	80	17,35	5	3,06	130,2	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	202,05	516
	Чай с сахаром	200			15,97	45,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	29,51	164	934
Итого за Завтрак		540	30,06	14	103,7	637,15	
Итого за день		540	30,06	14	103,7	637,15	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	244,6	848
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	47,79	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Мандарины	125	1		9,38	47,5	975
Итого за Завтрак		595	11,74	10	83,58	468,69	
Итого за день		595	11,74	10	83,58	468,69	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Гуляш из курицы	80	17,35	5	3,06	130,2	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	201,8	998
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	109,45	919
	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		620	33,85	19	93,63	623,95	
Итого за день		620	33,85	19	93,63	623,95	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24				
	Плов со свининой	200	12,47	24	47,18	16,5	836
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	405,8	444,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	59,9	971
	Булочка с маковой начинкой	50	3,22	1	28,63	78,6	693
Итого за Завтрак		510	18,28	26	109,98	135,1	1 462,02
Итого за день		510	18,28	26	109,98	695,9	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	80	10,49	4	4,86	151,2	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	202,05	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	75,65	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		610	21,37	12	85,57	572	
Итого за день		610	21,37	12	85,57	572	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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		
Завтрак	Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным 170/30	200	25,46	16	27,14	371,56	1 073
	Чай с сахаром	200					
	Батон	30	2,25	1	15,42	45,8	1 188
	Булочка российская *	70	5,28	6	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		500	32,99	23	42,99	173,7	775
Итого за день		500	32,99	23	101,52	669,66	
Итого за период		5 630	239	196	912	6 041	
Среднее значение за период		563	24	20	91	604	

Составил *Селезнева* Селезнева Ольга Александровна