

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "СШ №9 с УИОП"

" 26 " Июль 2024г.
З.Н.Туценко

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"
А.С. Гергало
" 26 " Июль 2024г.

по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для льготной категории обучающихся 1 - 4 классов на весенний период 2024г. стоимостью 414,00 руб.

Рацион: Нижневартовск (завтрак, 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		
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	565	9,4	17	72,7	498,5	
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	1 320	34,2	54,0	161,7	1 292,2		

(лист 2)

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

Неделя: 1

День: вторник

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	
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	1 385	50,0	48,0	197,3	1 429,0		

(лист 3)

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

Неделя: 1

День: среда

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	
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	1 225	63,7	55,0	225,9	1 459,0		

Рацион: Нижневартковск (завтрак, обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

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
	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	
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		1 325	49,4	58,0	162,9	1 387,5	

(лист 5)

Рацион: Нижневартковск (завтрак, обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: пятница

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	
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		1 305	60,8	39,0	219,0	1 421,2	

(лист 6)

Рацион: Нижневартковск (завтрак, обед) 1-4 кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: понедельник

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
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		1 350	32,5	32,0	185,2	1 172,3	

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

Неделя: 2

День: вторник

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
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		1 375	65,0	56,0	203,4	1 521,4	

(лист 8)

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

Неделя: 2

День: среда

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
	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	405,8	444,01
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка с маковой начинкой	50	3,22	1	28,63	135,1	1 462,02
	Итого за Завтрак		510	18,28	26	109,98	695,9
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		1 225	41,1	52,0	182,5	1 330,6	

(лист 9)

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

Неделя: 2

День: четверг

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
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым 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		1 365	46,0	44,0	186,1	1 380,5	

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

Неделя: 2

День: пятница

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			15,97	45,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка российская *	70	5,28	6	42,99	173,7	775
	Итого за Завтрак	500	32,99	23	101,52	669,66	
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	1 255	52,9	47,0	201,0	1 492,3		
Итого за период	13 130	496	485	1 925	13 886		
Среднее значение за период	1 313	50	49	192	1 389		

Составил Селезнева Селезнева Ольга Александровна