

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

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"
 "16" А.С. Гергалло А.С. Гергалло
 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 5 - 11 классов на весенний период 2024г. стоимостью 414,00 руб.

Рацион: Нижневартовск (завтрак, 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		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	12	39,75	300	883
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Мандарины	125	1		9,38	47,5	975
	Итого за Завтрак	615	10,85	20	80,65	558,5	
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
	Итого за Обед	885	28,12	44	99,48	915,1	
Итого за день	1 500	39,0	64,0	180,1	1 473,6		

Рацион: Нижневартовск (завтрак, 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		
Завтрак	Тефтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	254,6	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	670	25,55	22	104,57	692,5	
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
	Итого за Обед	885	31,59	36	114,58	946,8	
Итого за день	1 555	57,1	58,0	219,2	1 639,3		

Рацион: Нижневартовск (завтрак, 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		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники) 190/30	220	32,05	21	43,13	404,8	365
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	47,79	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	270,1	770
Итого за Завтрак	550	41,74	40	136,4	801,29		
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
Итого за Обед	865	33,38	31	128,31	933,7		
Итого за день	1 415	75,1	71,0	264,7	1 735,0		

Рацион: Нижневартовск (завтрак, 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		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	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		610	27,48	30	52,33	652,5	
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
Итого за Обед		895	30,57	40	125,88	922,3	
Итого за день		1 505	58,1	70,0	178,2	1 574,8	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, 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		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	220,3	516
	Чай с сахаром	200			15,97	45,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка "Веснушка"	70	6,01	5	41,32	196,5	934
Итого за Завтрак		600	35,12	18	123,1	704,2	
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
Итого за Обед		895	34,65	33	133,37	936	
Итого за день		1 495	69,8	51,0	256,5	1 640,2	

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

Неделя: 1

День: суббота

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	846
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	109,45	919
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
	Итого за Завтрак		640	18,16	19	103,67	640,85
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
Итого за Обед		855	24,43	43	97,06	937,1	
Итого за день		1 495	42,6	62,0	200,7	1 578,0	

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

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Мандарины	125	1		9,38	47,5	975
Итого за Завтрак		645	12,82	11	93,16	524,3	
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
Итого за Обед		885	23,46	26	113,12	811,3	
Итого за день		1 530	36,3	37,0	206,3	1 335,6	

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

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	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		630	36,02	20	94,02	640,25	
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
Итого за Обед		885	35,52	48	122,12	1057	
Итого за день		1 515	71,5	68,0	216,1	1 697,3	

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

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

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	240	14,97	28	56,61	436,4	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		550	20,78	30	119,41	726,5	
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
Итого за Обед		855	27,37	33	80,68	745,7	
Итого за день		1 405	48,2	63,0	200,1	1 472,2	

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

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
Итого за Завтрак		620	22,68	12	86,17	621,7	
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
	Итого за Обед		855	27,33	38	107,63	909,1
Итого за день		1 475	50,0	50,0	193,8	1 530,8	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, 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		
Завтрак	Пудинг творожно-манный 200/30	230	29,96	18	31,92	427,29	1 073
	Чай с сахаром	200			15,97	45,8	1 183
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка российская *	100	7,54	9	61,42	248,1	775
Итого за Завтрак		560	39,75	28	124,73	799,79	
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
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
Итого за Обед		885	24,45	32	111	979,2	
Итого за день		1 445	64,2	60,0	235,7	1 779,0	

Рацион: Нижневартовск (завтрак, 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		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	1 013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	98,17	1 110
	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	176,4	938
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
	Итого за Завтрак		660	17,37	18	111,14	646,97
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	1 079
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	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		885	40,4	23	112,81	945,1	
Итого за день		1 545	57,8	41,0	224,0	1 592,1	
Итого за период		17 880	669,6	695,0	2 575,4	19 047,8	
Среднее значение за период		1 490,00	55,80	57,92	214,62	1 587,31	

Составил Селезнева Селезнева Ольга Александровна