

Согласовано
 Директор МБОУ
 Федоровская СОШ №5
 Артющенко Т.В.



Утверждаю Директор
 ООО "Азбука питания"
 Гергало А.С.
 Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

Гипераллергия

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

06.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	40	0,44		1,5	9,5	835
	Котлета Детская мясная (говядина)	90	14	12	14,39	219,1	1 054
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак		630	26,12	19	96,07	672,5	
Обед							
	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный без сметаны	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Плов с курицей	200	19,54	29	40,63	499,1	1 077
	Кисель витаминизированный	200	0,05		3,5	72	1 318
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		725	30,05	43	81,96	893,5	
Итого за день		1 355	56,17	62	178,03	1566	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

07.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощной микс	60	0,73	5	4,82	62,9	1 442
	Птица, тушенная в соусе красном с овощами (индейка)	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Итого за Завтрак		550	28,21	34	71,67	669,3	
Обед							
	Салат Золушка*	60	1,35	5	6,24	80,2	12 160,01
	Борщ с капустой, картофелем	200	1,47	5	8,29	80,8	1 021
	Мясо говядины отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		725	30,85	35	67,78	716,2	
Итого за день		1 275	59,06	69	139,45	1385,5	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

08.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	13,4	10	38,3	296,8	810
	Каша пшеничная с маслом растительным	220	6,43	4	32,03	238	851
	чай с сахаром	200	3,84	4	14,38	112,5	1 110
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		500	27,62	22	115,53	821,2	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп-лапша на бульоне	200	2,35	5	11,21	96,5	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным (говядина)	90	7,2	6	5,07	99,1	829
	Пюре картофельное без молока и масла	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		765	22,42	26	84,32	670,7	
Итого за день		1 275	50,04	48	199,85	1491,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

09.05.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса говядины	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,92	5	35,96	212	516
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		640	22,05	21	86	592,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-пюре из гороха	200	5,59	2	15,84	104,9	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Мясо индейки отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Индейка, тушенная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Обед		780	29,52	19	125,33	831,9	
Итого за день		1 420	51,57	40	211,33	1424,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов с мясом (индейка)	200	19,54	29	40,63	499,1	444
	Чай с лимоном	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 148
	Бананы *	180	2,7	1	37,8	172,8	974
	Итого за Завтрак	610	29,82	35	125,26	1002,7	
Обед	Салат витаминный с яблоками с маслом растительным	60	0,71	2	3,59	28,9	39,01
	Суп картофельный сфрикадельками (индейка)	200	2,95	2	12,62	80,7	1 017
	Колбаска витаминная (филе грудки или бедра индейки)	90	17,83	20	5,93	227,2	1 028
	Картофель запеченный	150	3,03	4	29,6	168,6	1 317
	Морс из ягод	200	0,5		28,6	120,8	478
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Обед	750	29,92	30	101,9	760,2	
Итого за день	1 420	59,74	65	227,16	1762,9		

