

Согласовано
 Директор МБОУ
 Федоровская СОШ №5
 Артюшенко 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

Неделя: 1

День:

04.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая б/молочная с маслом растительным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Груши	150	0,6		15,45	70,5	981
Итого за Завтрак		570	25,55	22	110,85	770,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты и сладким перцем	60	0,89	5	5,19	69,5	820,03
	Солянка без сметаны	200	1,2	4	7,06	68,8	1 020
	Индейка, тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	0,84	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток из сока	200			21,18	84,9	699,01
	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	29,77	37	91,79	777,5	
Итого за день		1 380	55,32	59	202,64	1547,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 1

День:

05.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Биточек "Уральский" мясо-капустный (индейка) Без яиц и молока	90	18,32	13	2,09	196,1	1 027
	Соус томатный	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		570	27,21	27	69,87	630	
Обед							
	Салат Рыжик с маслом растительным	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Свекльник без сметаны	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо индейки отварное	15	4,5	4		52,7	1 053
	Оладьи из индейки Без яиц	90	16,26	10	13,37	211,3	319
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	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		785	37,73	35	107,26	905,3	
Итого за день		1 355	64,94	62	177,13	1535,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО Неделя: 1 День: 06.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Гуляш из мяса индейки	90	13,79	14	3,46	192,2	437
	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
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	Итого за Завтрак		670	25,6	22	91,97	675,7
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	4,57	77,3	992
	Суп картофельный с фасолью	200	4,01	2	14,05	93,1	139,01
	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
	Плов с индейкой	200	19,54	29	40,63	499,1	1 077
	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		740	34,97	42	120,02	1010,9
Итого за день		1 410	60,57	64	211,99	1686,6	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО Неделя: 1 День: 07.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка капустная без молока и яиц	150	22,49	14	24	315,5	1 068,01
	Хлеб пшеничный.	30	3,2	1	13,06	82,2	894,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Индейка отварная	50	2,51	2	4,4	132	935
	Итого за Завтрак		450	29,9	18	64,93	641,4
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп с пшеном	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Мясо индейки отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Фрикасе из мяса индейки (филе грудки или бедра) без сметаны	90	36,25	29	2,78	342,5	1 296
	Пюре картофельное без молока и масла	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	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		765	52,8	44	86,51	903,3	
Итого за день		1 290	81,63	63	154,94	1551	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 1

День:

08.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	200	25,98	31	3,5	358,6	958
	чай с шиповником	200	3,77	4	15,73	114,5	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
Итого за Завтрак		510	35,79	42	45,41	678,5	
Обед	салат из свеклы с маслом растительным	60	1,11	6	6,83	84,6	817
	Рассольник ленинградский	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Мясо индейки отварное	15	4,5	4		52,7	1 053
	Рыба «Лакомка» с горбушей	90	7,95	9	3,57	128,7	375,01
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	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	24,44	31	109,75	830	
Итого за день		1 275	60,23	73	155,16	1508,5	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

Неделя: 1

День:

11.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая с маслом растительным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак		600	20,48	18	105,28	682,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	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
	Бифштекс "Школьный" (индейка)	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,92	5	35,96	212	516
	Сок натуральный*	200	0,6		32,6	104	707,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	13,06	82,2	897
Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Обед		765	27,01	30	128,2	875,2	
Итого за день		1 405	47,49	48	233,48	1557,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО Неделя: 2 День: 12.09.2023

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 (индейка)	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
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	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 индейки отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Плов с индейкой	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
	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 Неделя: 2 День: 13.09.2023

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, тушеная 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 ржаной	30	3,2	1	13,06	82,2	897
	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 индейки отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Жаркое по-домашнему (индейка)	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

Неделя: 2

День:

14.09.2023

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 индейки отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным (индейка)	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

Неделя: 2

День:

15.09.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса индейки	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		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО			Неделя: 2			День: 18.09.2023	
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	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО			Неделя: 2			День: 19.09.2023	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая с	200	19,57	13	21,8	283,8	1 073
	Повидло	40	0,04		6,56	27,1	1 142
	Яблоки	150	0,19		7,98	35,6	674
	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
	Итого за Завтрак	640	24,76	15	73,06	540,4	
Обед	Салат Лужок из свежих огурцов с морковью, маслом растительным	60	1,97	6	1,4	71,5	1 099
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем без сметаны	200	1,52	4	7,38	73,7	1 048
	Мясо индейки отварное (для первых блюд)	5	1,14	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски * (индейка)	90	8,71	20	11,83	337,4	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Овощи тушеные	150	0,3	1	2,25	17,1	14 505
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	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	775	18,9	35	69,84	755	
Итого за день	1 265	43,66	50	142,9	1295,4		