

Согласовано
 Директор МБОУ
 Федоровская СОШ №2 с УИОП
 Капитонов С.В



Утверждаю Директор
 ООО "Азбука питания"
 Гергалов А.С.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Гипераллергия

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ХМАО

27.04.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная 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
	Говядина 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

03.05.2024

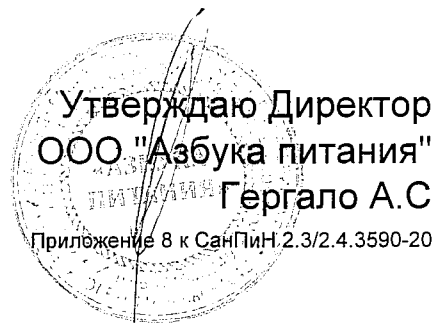
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	200	25,98	31	3,5	358,6	958
	чай с шиповником	200	3,77	4	15,73	114,5	
	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 кур 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

02.05.2024

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
	Говядина отварная	100	2,51	2	4,4	132	935
Итого за Завтрак		500	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 говядины отварное (для первых блюд)	15	3,43	3	0,13	35,3	1 052
	Фрикасе из мяса курицы (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	

Согласовано
 Директор МБОУ
 Федоровская СОШ №2 с УИОП
 Капитонов С.В



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, 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 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Калорийность
			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	