

Директор «Средней общеобразовательной школы № 16 с углубленным изучением отдельных предметов имени Владимира Петровича Шершнёва»

С.Д. Парамонов

г. Екатеринбург  
Генеральный директор филиала  
**ООО «Азбука питания»**  
*(подпись)*  
Е.М. Ушаков  
ИНН 6671048  
ОГРН 1166658081942

Е.М. УШАКОВ

(Завтрак, Обед)

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Омлет запеченный или паровой                                                       | 200       | 20,16            | 23    | 6,52     | 305,3                   | 891         |
|                  | Печенье детское                                                                    | 50        | 2,78             | 5     | 18,33    | 203,5                   | 1 141,09    |
|                  | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста | 200       |                  |       | 19       | 80                      | 706,03      |
|                  | Хлеб пшеничный                                                                     | 25        | 2,68             | 1     | 13,38    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                                                        | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Завтрак |                                                                                    | 500       | 28,72            | 30    | 65,36    | 724,6                   |             |
| Обед             | Огурцы соленые                                                                     | 60        | 0,48             |       | 1,02     | 7,8                     | 1 006       |
|                  | Суп картофельный с бобовыми с мясом                                                | 200       | 4,7              | 4     | 15,18    | 152,9                   | 139         |
|                  | Гуляш из мяса свинины                                                              | 90        | 10,06            | 15,36 | 3,25     | 213,8                   | 437,06      |
|                  | Рис припущенный                                                                    | 150       | 3,6              | 6     | 24,05    | 202,4                   | 512         |
|                  | Морс ягодный                                                                       | 200       | 0,24             |       | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                  | Хлеб пшеничный.                                                                    | 25        | 2,68             | 1     | 13,38    | 71                      | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                                                       | 25        | 2,13             | 1     | 12,13    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед    |                                                                                    | 750       | 23,89            | 27,36 | 96,71    | 827                     |             |
| Итого за день    |                                                                                    | 1250      | 52,61            | 57,36 | 162,07   | 1551,6                  |             |

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша ячневая молочная с маслом сливочным        | 210       | 8,02             | 8    | 25,41    | 249,5                   | 1 111       |
|                  | Чай с сахаром                                   | 200       |                  |      | 9,97     | 59,9                    | 828         |
|                  | Оладьи                                          | 50        | 1,91             | 2    | 3,44     | 76,4                    | 1 330,24    |
|                  | Молоко сгущенное                                | 10        | 0,79             | 1    | 4        | 54                      | 902         |
|                  | Батон                                           | 30        | 2                | 1    | 14,66    | 104,3                   | 693         |
| Итого за Завтрак |                                                 | 500       | 12,72            | 12   | 57,48    | 544,1                   |             |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом | 200       | 4,7              | 6    | 10,1     | 124,2                   | 1021,15     |
|                  | Гренки из пшеничного хлеба                      | 10        | 1,3              |      | 7,81     | 51                      | 943         |
|                  | Котлета Полтавская с соусом томатным            | 110       | 12,44            | 15   | 10,86    | 244,3                   | 147         |
|                  | Картофель отварной                              | 150       | 3,26             | 5    | 20,03    | 167,52                  | 516         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 0,35             |      | 24,36    | 101,7                   | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный.                                 | 30        | 2,44             |      | 12,24    | 72,6                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2,56             | 1,2  | 13,34    | 77,76                   | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                 | 730       | 27,05            | 26   | 98,74    | 839,08                  |             |
| Итого за день    |                                                 | 1230      | 39,77            | 38   | 156,22   | 1383,18                 |             |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Завтрак          |                                        |           |                  |       |          |                            |                |
|                  | Морковь отварная                       | 60        | 0,76             | 3     | 2,95     | 9                          | 1 488          |
|                  | Гуляш из мяса свинины                  | 90        | 10,06            | 15,36 | 3,25     | 213,8                      | 437,06         |
|                  | Макаронные изделия отварные с          | 150       | 6,34             | 4     | 27,87    | 218,5                      | 516            |
|                  | чай ягодный                            | 200       | 0,1              | 0,04  | 16       | 60,2                       | 971            |
|                  | Батон                                  | 40        | 2                | 1     | 14,66    | 104,3                      | 693            |
| Итого за Завтрак |                                        | 540       | 19,26            | 23,4  | 64,73    | 605,8                      |                |
| Обед             |                                        |           |                  |       |          |                            |                |
|                  | Рассольник домашний со сметаной, мясом | 200       | 2,97             | 5     | 9,08     | 93,7                       | 1 175          |
|                  | Котлета Деревенская с соусом томатным  | 110       | 15,95            | 15    | 8,38     | 244,3                      | 1027,13        |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая             | 150       | 9,32             | 6     | 39,92    | 275,6                      | 998            |
|                  | Напиток из плодов шиповника            | 200       | 0,68             |       | 27,62    | 128,6                      | 705            |
|                  | Хлеб пшеничный.                        | 25        | 2,03             |       | 10,2     | 60,5                       | 894,01         |
|                  | Хлеб ржаной.                           | 25        | 2,13             | 1     | 11,12    | 67,3                       | 1 147          |
| Итого за Обед    |                                        | 710       | 33,08            | 27    | 106,32   | 870                        |                |
| Итого за день    |                                        | 1250      | 52,34            | 50,4  | 171,05   | 1475,8                     |                |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 1

День: четверг

| Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка |                                          |           | Неделя: 1        |        | День: четверг |                         |             |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                  | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                             |                                          |           | Белки            | Жиры   | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                     | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200       | 9,62             | 7      | 29,68         | 254,9                   | 235,05      |
|                                             | Чай с лимоном                            | 200       | 0,06             |        | 15,16         | 59,9                    | 686         |
|                                             | Масло сливочное (порциями)               | 10        | 0,08             | 7      | 0,13          | 75,2                    | 1 259,01    |
|                                             | Мандарины                                | 130       | 1,04             |        | 7,75          | 49,4                    | 975         |
|                                             | Батон                                    | 30        | 1,5              | 1      | 12,5          | 104,3                   | 693         |
|                                             | Итого за Завтрак                         | 570       | 12,3             | 15     | 65,22         | 543,7                   |             |
| Обед                                        | Суп с вермишелью, мясом                  | 200       | 1,94             | 2      | 11,95         | 90,7                    | 1 039       |
|                                             | Котлета рыбная с соусом                  | 90        | 16,61            | 25     | 9,63          | 329,7                   | 1 699,07    |
|                                             | Пюре картофельное                        | 150       | 3,26             | 5      | 20,03         | 147                     | 995         |
|                                             | Компот из свежих яблок                   | 200       | 0,11             |        | 23,88         | 99,1                    | 912         |
|                                             | Хлеб пшеничный.                          | 30        | 2,43             |        | 12,24         | 72,6                    | 894,01      |
|                                             | Хлеб ржаной.                             | 30        | 2,55             | 1      | 13,34         | 77,7                    | 1148        |
| Итого за Обед                               | 725                                      | 26,9      | 33               | 91,07  | 816,8         |                         |             |
| Итого за день                               | 1295                                     | 39,2      | 48               | 156,29 | 1360,5        |                         |             |



Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным            | 200       | 7,51             | 9    | 25,51    | 266,19                  | 1 013       |
|                  | Сыр (порциями)                                        | 10        | 2,69             | 3    |          | 36,3                    | 97          |
|                  | Маффин творожный                                      | 60        | 8,22             | 7    | 9,54     | 148,9                   | 806,44      |
|                  | Чай с сахаром                                         | 200       |                  |      | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Батон                                                 | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                                       | 500       | 19,92            | 20   | 58,52    | 589,49                  |             |
| Обед             | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом | 200       | 1,52             | 7    | 7,31     | 143,7                   | 124         |
|                  | Фрикасе из мяса птицы с соусом                        | 100       | 15,33            | 6,4  | 3,31     | 187,5                   | 1 023       |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150       | 6,34             | 4    | 27,87    | 218,5                   | 516         |
|                  | Морс ягодный                                          | 200       | 0,24             |      | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 30        | 2,43             | 1    | 12,24    | 85,2                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 25        | 2,13             | 1    | 13,34    | 67,3                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                       | 705       | 27,99            | 19,4 | 91,77    | 816,5                   |             |
| Итого за день    |                                                       | 1205      | 47,91            | 39,4 | 150,29   | 1405,99                 |             |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                                           | 200       | 9,62             | 7    | 29,68    | 254,9                   | 235,05      |
|                  | Масло сливочное (порциями)                                                         | 10        | 0,08             | 7    | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
|                  | Чай с лимоном                                                                      | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                  | Печенье детское                                                                    | 60        | 4,5              | 6    | 29       | 244,2                   | 1 141,09    |
|                  | Батон                                                                              | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                                                                    | 500       | 15,76            | 21   | 86,47    | 703,3                   |             |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми с мясом                                                | 200       | 4,7              | 4    | 17,18    | 137,4                   | 139         |
|                  | Котлета Деревенская с соусом                                                       | 110       | 17,95            | 15   | 10,38    | 244,3                   | 1027,13     |
|                  | Макаронные изделия отварные с                                                      | 150       | 6,34             | 4    | 28,87    | 218,5                   | 516         |
|                  | Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста | 200       |                  |      | 19       | 80                      | 706,03      |
|                  | Хлеб пшеничный                                                                     | 25        | 2,68             | 1    | 13,38    | 71                      | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                                                        | 25        | 2,13             | 1    | 12,13    | 64,8                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                                                    | 710       | 33,8             | 25   | 100,94   | 816                     |             |
| Итого за день    |                                                                                    | 1210      | 49,56            | 46   | 187,41   | 1519,3                  |             |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                       |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                                                       |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Морковь отварная                                      | 60        | 0,76             | 3    | 2,95     | 9                       | 1 488       |
|                  | Котлета рыбная                                        | 90        | 16,47            | 24   | 8,13     | 314                     | 1 699,07    |
|                  | Пюре картофельное                                     | 150       | 3,26             | 5    | 20,03    | 147                     | 995         |
|                  | Напиток из плодов шиповника                           | 200       | 0,68             |      | 21,62    | 128,6                   | 705         |
|                  | Батон                                                 | 30        | 1,5              | 1    | 12,5     | 81,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                                       | 530       | 22,67            | 33   | 65,23    | 679,8                   |             |
| Обед             |                                                       |           |                  |      |          |                         |             |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом | 200       | 3,52             | 7    | 7,31     | 193,21                  | 124         |
|                  | Гуляш из курицы                                       | 90        | 16,18            | 16   | 7        | 187,5                   | 1 024       |
|                  | Каша гречневая вязкая                                 | 150       | 6,53             | 6    | 27,95    | 170,8                   | 845,03      |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                           | 200       | 0,35             |      | 22,36    | 101,7                   | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный                                        | 30        | 2,43             | 1    | 12,24    | 85,2                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной.                                          | 30        | 2,55             | 1    | 13,34    | 77,7                    | 1148        |
| Итого за Обед    |                                                       | 700       | 31,56            | 30   | 90,2     | 816,11                  |             |
| Итого за день    |                                                       | 1230      | 63,12            | 63   | 155,43   | 1495,91                 |             |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| Завтрак          |                                          |           |                  |       |          |                            |                |
|                  | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 210       | 7,19             | 8     | 31,79    | 255,6                      | 883            |
|                  | Сырники                                  | 50        | 3,5              | 3     | 7,62     | 75,3                       | 1 066,01       |
|                  | Молоко сгущенное                         | 20        | 1,58             | 2     | 9,55     | 64,2                       | 902            |
|                  | Чай с лимоном                            | 200       | 0,06             |       | 15,16    | 59,9                       | 686            |
|                  | Батон                                    | 30        | 2                | 1     | 16,66    | 104,3                      | 693            |
| Итого за Завтрак |                                          | 510       | 14,33            | 14    | 80,78    | 559,3                      |                |
| Обед             |                                          |           |                  |       |          |                            |                |
|                  | Печенье детское                          | 30        | 2,25             | 3     | 17       | 122,1                      | 1 141,09       |
|                  | Суп-лапша на курином бульоне             | 200       | 4,38             | 5     | 12,24    | 110                        | 1 015          |
|                  | Птица запеченная                         | 100       | 20,98            | 18,16 | 1,22     | 288,81                     | 1 237          |
|                  | Капуста тушеная                          | 150       | 3,95             | 5     | 18,7     | 139,6                      | 999            |
|                  | Чай с сахаром                            | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                       | 828            |
|                  | Хлеб пшеничный.                          | 30        | 2,43             |       | 12,24    | 72,6                       | 894,01         |
|                  | Хлеб ржаной                              | 30        | 2,55             | 1     | 13,34    | 77,7                       | 1 148          |
| Итого за Обед    |                                          | 740       | 36,54            | 32,16 | 85,71    | 870,71                     |                |
| Итого за день    |                                          | 1250      | 50,87            | 46,16 | 166,49   | 1430,01                    |                |

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Макаронные изделия запеченные с сыром           | 200       | 13,37            | 13   | 38,61    | 282,9                   | 334         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 0,35             |      | 22,36    | 101,7                   | 928         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 25        | 2,55             | 1    | 13,34    | 77,7                    | 1 148       |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,68             | 1    | 12,24    | 71                      | 897         |
|                  | Яблоки свежие                                   | 130       | 0,52             | 1    | 10,74    | 85,3                    | 976         |
| Итого за Завтрак |                                                 | 555       | 19,47            | 16   | 97,29    | 618,6                   |             |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом | 210       | 4,7              | 6    | 10,1     | 124,2                   | 1021,15     |
|                  | Котлета Московская в соусе томатном             | 110       | 12,67            | 12   | 10,65    | 198                     | 1 027,63    |
|                  | Рис припущенный с овощами                       | 150       | 4,6              | 7    | 25,05    | 212,4                   | 513         |
|                  | Напиток из плодов шиповника                     | 200       | 0,68             |      | 27,62    | 128,6                   | 705         |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 3,21             | 1    | 16,05    | 85,2                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 30        | 2,55             | 1    | 14,55    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                                 | 730       | 28,41            | 27   | 104,02   | 826,1                   |             |
| Итого за день    |                                                 | 1285      | 47,88            | 43   | 201,31   | 1444,7                  |             |

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Ка Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200       | 6,02             | 7     | 28,41    | 199,5                   | 1 111       |
|                  | Сыр (порциями)                           | 10        | 2,69             | 3     |          | 36,3                    | 97          |
|                  | Маффин ванильный                         | 60        | 6,21             | 6     | 33,16    | 259,5                   | 450,05      |
|                  | Чай с сахаром                            | 200       |                  |       | 10,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Батон                                    | 30        | 1,5              | 1     | 12,5     | 78,2                    | 693         |
| Итого за Завтрак |                                          | 500       | 16,42            | 17    | 85,04    | 633,4                   |             |
| Обед             | Рассольник ленинградский с, мясом        | 210       | 2,16             | 5     | 10,24    | 218,4                   | 1 030       |
|                  | Гуляш из мяса свинины                    | 90        | 10,06            | 15,36 | 3,25     | 213,8                   | 437,06      |
|                  | Пюре картофельное                        | 150       | 3,26             | 5     | 22,03    | 147                     | 995         |
|                  | Морс ягодный                             | 200       | 0,24             |       | 27,7     | 114,3                   | 1 242       |
|                  | Хлеб пшеничный.                          | 30        | 2,43             |       | 12,24    | 72,6                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной                              | 30        | 2,55             | 1     | 13,34    | 77,7                    | 1 148       |
| Итого за Обед    |                                          | 710       | 20,7             | 26,36 | 88,8     | 843,8                   |             |
| Итого за день    |                                          | 1210      | 37,12            | 43,36 | 173,84   | 1477,2                  |             |

|                            |       |        |      |        |          |  |
|----------------------------|-------|--------|------|--------|----------|--|
| Итого за период            | 12415 | 480,38 | 522  | 1680,4 | 14544,19 |  |
| Среднее значение за период | 1238  | 46,23  | 52,2 | 168,29 | 1437,81  |  |

Составил \_\_\_\_\_ Клочкова М.В.

Утвердил \_\_\_\_\_