



Составлено: Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №8»
Е. В. Голцова

Утверждаю:
Директор Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	*КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	30,27	10,05	2,30	220,61	493; 60
	*РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,32	2,92	33,74	174,52	/4
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	10,03	47,77	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,54	2,27	17,53	100,62	500/2
	Груша	230	0,92		23,69	98,44	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	740	40	16	96	683	
ОБЕД							
	*БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	265	5,19	6,58	13,75	134,87	110/5
	*КОТЛЕТА "БОГАТЫРСКАЯ" ИЗ МЯСА (СВИНИНА И ГОВЯДИНА)	100	9,36	11,28	8,14	171,41	64/10
	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,19	5,97	29,49	188,37	520/5
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	
	*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,35	0,09	12,24	51,13	685/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	25	25	99	716	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1560	64	40	195	1399	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	210	21,22	29,56	4,32	368,14	284/8
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Йогурт штучный	190	9,50	6,08	6,65	119,32	
	Булочка	100	7,90	9,40	55,50	338,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	42	46	90	938	
ОБЕД							
	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПЕРЦЕМ	100	1,49	3,22	8,26	67,82	1/2
	*СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	14,59	12,66	40,82	335,66	47/1
	*ВЕРШИНКИ РЫБНЫЕ	100	14,84	0,92	8,60	101,98	9/7/4

Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	*РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	3,32	2,92	33,74	174,52	/4
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	
	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,30	0,08	17,74	76,84	638/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	855	41	21	145	927	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1405	83	66	235	1866	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,53	3,68	2,48	45,20	44а/1
	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,19	25,30	31,48	426,32	369/2
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Сок 0,2	305	1,25		25,25	106,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	665	24	29	83	690	
ОБЕД							
	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	265	5,05	6,70	14,86	139,72	132/5
	*БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	75	12,82	13,78	9,53	213,36	/4
	*КАРТОФЕЛЬ, ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3,23	3,70	28,15	158,72	/4
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	
	*КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	19,69	80,84	585/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	27	25	108	763	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1430	50	55	190	1453	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	*ВЕРШИНКИ РЫБНЫЕ	100	14,84	0,92	8,60	101,98	9/7/4
	*РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,79	11,74	30,59	243,16	224/5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,30	0,08	17,74	76,84	638/5
	Сочник творожный	100	8,00	9,00	56,00	337,00	
	Яблоки	180	0,72	0,72	21,24	94,32	
	Сок 0,2	200	1,00		20,20	84,80	

Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	980	31	23	163	979	
ОБЕД							
	*СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	265	12,12	8,58	27,15	234,28	148/5
	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,19	25,30	31,48	426,32	369/2
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	36	35	94	831	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1570	67	57	257	1810	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	*КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	205	5,71	7,26	26,71	195,03	93/9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,85		17,07	71,66	705/5
	Йогурт штучный	100	5,00	3,20	3,50	62,80	
	Булочка	100	7,90	9,40	55,50	338,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	21	20	111	709	
ОБЕД							
	*СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	270	7,98	4,00	40,24	228,77	139/5
	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	26,53	13,00	13,04	275,28	401; 44
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,76	3,18	48,01	247,69	516/5
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	
	*ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,38	3,65	15,28	107,43	630/8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	875	50	25	152	1030	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1500	71	45	263	1738	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	*ТЕФТЕЛИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	3,81	8,72	14,87	153,15	/4
	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	180	5,82	5,16	24,54	167,84	510/5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,39	0,09	15,38	63,82	686/5
	Чокопай	1					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	491	11	14	63	426	

Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	260	7,47	8,37	22,86	196,64	14/2/4
	С ЗЕЛЕНЬЮ						
	*СУФЛЕ РЫБНОЕ	200					/4
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,18		20,56	82,96	699/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	13	9	77	440	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1221	24	23	140	866	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	*ЗАПЕКАНКА "ЦАРСКАЯ" ИЗ	200	31,96	20,61	45,55	495,49	10/5/4
	ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,35	0,09	12,24	51,13	685/5
	Булочка	100	7,90	9,40	55,50	338,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	42	30	122	926	
ОБЕД							
	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	260	6,24	7,01	20,81	171,13	155; 54
	С МЯСОМ						
	*МЯСНОЙ СЫРОК	75					/4
	*РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	180	4,64	5,02	46,90	251,25	44/3/4
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	
	*КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,81	7,34	16,87	152,73	642/8
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	21	20	120	746	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1310	63	50	242	1671	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	*ГУЛЯШ	100	12,53	14,14	5,22	198,24	437/5
	*КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,38	2,79	23,17	139,30	/4
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	10,03	47,77	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Йогурт штучный	305	12,50	8,00	8,75	157,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	33	25	56	583	

Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
	*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ Школа	100	1,76	5,31	14,60	113,13	66/2
	*СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	265	5,56	6,70	16,24	147,46	154/2
	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	90					/4
	*КАРТОФЕЛЬ, ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	185					/4
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	61,37	
	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,39	0,09	15,38	63,82	686/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	12	13	74	457	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1525	45	38	129	1041	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	*РЫБА В МОРКОВОЙ ЗАЛИВКЕ	200	21,17	9,25	11,60	214,25	3/7/4
	*РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150					/4
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,81	7,34	16,87	152,73	642/8
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	700	30	17	59	515	
ОБЕД							
	*СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	270	7,98	4,00	40,24	228,77	139/5
	*КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	27,09	35,19	3,32	438,25	493; 60
	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	180	5,82	5,16	24,54	167,84	510/5
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	
	*КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	19,69	80,84	585/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	845	47	45	123	1086	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1545	77	63	183	1601	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							

Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	26,53	13,00	13,04	275,28	401; 44
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,76	3,18	48,01	247,69	516/5
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,68	3,69	17,45	117,73	/4
	Творог 3,5%	100	21,00	5,00	3,00	141,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	62	25	105	894	
ОБЕД							
	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ	265	5,05	6,70	14,86	139,72	132/5
	*БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	19,05	8,00	16,51	214,23	345/2
	Картофель отварной в молоке	150					205/1
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	
	*КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,45		19,02	77,88	636/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	30	15	86	602	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1490	92	41	191	1497	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	*БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	70	2,37	0,97	32,77	149,25	/4
	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,19	5,97	29,49	188,37	520/5
	*КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	27,09	35,19	3,32	438,25	493; 60
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	10,03	47,77	
	Сок 0,2	200	1,00		20,20	84,80	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	36	42	96	908	
ОБЕД							
	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	263					/4
	*ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ, С МАСЛОМ	75					/4
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,76	3,18	48,01	247,69	516/5
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,14	

Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,85		17,07	71,66	705/5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	793	13	4	101	490	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1383	49	46	196	1398	
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	*РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАСЛОМ	125	29,45	18,37	0,09	283,39	310/8
	*РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	180	4,64	5,02	46,90	251,25	44/3/4
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,22	12,54	59,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	*НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,18		20,56	82,96	699/5
	Чокопай	1					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	551	38	24	88	718	
ОБЕД							
	*ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	185					142/2
	*ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ	100	9,91	9,83	14,31	185,35	451/5
	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	180	5,82	5,16	24,54	167,84	510/5
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,43	25,08	119,43	
	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,68	3,69	17,45	117,73	/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	23	19	81	590	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1266	61	43	170	1309	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	17205	746	567	2391	17649	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1434	62	47	199	1471	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	29	54		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Панкратов, 2005 г
- 2 Пермь, 2013 г.
- 4 Екатеринбург, 2011 г.
- 5 Общеобраз., 2004
- 8 Сборник рецептов 1996 г
- 9 Пермь, 2001
- 10 Екатеринбург, 2006 г.