

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



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		
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	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	740	40	16	96	683	
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	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	550	42	46	90	938	
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	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	665	24	29	83	690	
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

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		
	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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	780	30	23	143	894	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	780	30	23	143	894	
	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	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	625	21	20	111	709	
	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	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	491	11	14	63	426	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	*ЗАПЕКАНКА "ЦАРСКАЯ" ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	31,96	20,61	45,55	495,49	10/5/4
	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	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	520	42	30	122	926	

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 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	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	625	33	25	56	583	
	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	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	700	30	17	59	515	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	*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	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	680	62	25	105	894	
	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	120	27,09	35,19	3,32	438,25	493; 60

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		
	СМЕТАННОМ СОУСЕ						
	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	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	590	36	42	96	908	
	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	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	551	37	24	88	718	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	7517	408	312	1111	8884	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	626	34	26	93	740	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		18	32	50		

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