

Составлено: Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 8»

Е. В. Топова

Утверждаю:
Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 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 | 100 | 21,26 | 8,58 | 2,30 | 171,36 | 493; 60 |
| | *РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 120 | 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 | 200 | 0,80 | | 20,60 | 85,60 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 660 | 31 | 14 | 93 | 621 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 660 | 31 | 14 | 93 | 621 | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | *ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ | 205 | 21,10 | 26,49 | 4,24 | 339,63 | 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 | 545 | 42 | 42 | 90 | 910 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 545 | 42 | 42 | 90 | 910 | |
| | 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 | 200 | 17,39 | 23,15 | 24,37 | 375,31 | 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 | 615 | 23 | 27 | 76 | 639 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 615 | 23 | 27 | 76 | 639 | |
| | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | *ВЕРШИНКИ РЫБНЫЕ | 90 | 13,23 | 0,81 | 7,49 | 90,20 | 97/4 |
| | *РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 3,28 | 9,53 | 27,14 | 207,40 | 224/5 |

Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 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 | 150 | 0,60 | 0,60 | 17,70 | 78,60 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 710 | 28 | 20 | 134 | 831 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 710 | 28 | 20 | 134 | 831 | |
| | 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 | 150 | 4,92 | 4,32 | 20,72 | 141,36 | 510/5 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,91 | |
| | *ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,23 | 0,05 | 15,26 | 62,33 | 686/5 |
| | Чокопай | 1 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 461 | 10 | 13 | 59 | 398 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 461 | 10 | 13 | 59 | 398 | |
| | НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | *ЗАПЕКАНКА "ЦАРСКАЯ" ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 170 | 26,87 | 17,46 | 39,83 | 423,89 | 10/5/4 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,91 | |
| | *ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,18 | 0,05 | 12,12 | 49,57 | 685/5 |
| | Булочка | 100 | 7,90 | 9,40 | 55,50 | 338,20 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 490 | 36 | 27 | 116 | 853 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 490 | 36 | 27 | 116 | 853 | |

Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 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 | 150 | 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 | 595 | 33 | 25 | 56 | 583 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 595 | 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 | 4,68 | 6,81 | 16,83 | 147,29 | 642/8 |
| | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 700 | 30 | 17 | 59 | 509 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 700 | 30 | 17 | 59 | 509 | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | *ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 140 | 24,89 | 11,69 | 11,23 | 249,65 | 401; 44 |
| | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,60 | 2,75 | 39,76 | 206,19 | 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 | 640 | 59 | 24 | 95 | 827 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 640 | 59 | 24 | 95 | 827 | |
| НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | *БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 45 | 1,58 | 0,64 | 21,85 | 99,50 | /4 |
| | *ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,19 | 5,97 | 29,49 | 188,37 | 520/5 |
| | *КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В | 100 | 19,08 | 26,09 | 3,01 | 323,12 | 493; 60 |

Утверждаю:

Директор _____ Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 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 | 545 | 27 | 33 | 85 | 744 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 545 | 27 | 33 | 85 | 744 | |
| | НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | *РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАСЛОМ | 105 | 24,53 | 16,81 | 0,09 | 249,67 | 310/8 |
| | *РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ | 150 | 3,86 | 3,67 | 39,19 | 205,18 | 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 | 501 | 32 | 21 | 81 | 638 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 501 | 32 | 21 | 81 | 638 | |
| | | | | | | | |
| | ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 7087 | 372 | 284 | 1054 | 8261 | |
| | | | | | | | |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 591 | 31 | 24 | 88 | 688 | |
| | | | | | | | |
| | Содержание БЖУ в % от калорийности | | 18 | 31 | 51 | | |

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 рецептур 1996 г
- 9 Пермь, 2001