



ООО «Центр Групп»

Утверждено:



МБОУ

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	1			День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	4	4	15	110	4 004	
	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36	1 056	
	Какао-напиток	200	10	10	32	260	10 020	
	Яблоки	100			10	47	11 001	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003	
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	4	47	1 017	
<b>Итого за Завтрак</b>			21	21	75	569		
<b>Итого за день</b>			21	21	75	569		
(лист 2)								
Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	1			День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Омлет натуральный, запеченный	100	9	11	2	139	5 001	
	Чай с лимоном	200				65	10 015,01	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001	
	Кукуруза консервированная	55	3	3	16	106	1 021,02	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003	
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	40	8	5	26	180	0,03	
<b>Итого за Завтрак</b>			24	20	57	559		
<b>Итого за день</b>			24	20	57	559		
(лист 3)								
Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	1			День:	среда	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная рисовая	150	6	8	32	230	4 001,03
	Чай с сахаром	200			10	43	10 015
	Сосиска отварная	50	5	9	1	101	536,01
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Банан	100	2	1	21	96	11 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
<b>Итого за Завтрак</b>			17	19	77	539	
<b>Итого за день</b>			17	19	77	539	
							(лист 4)
<b>Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)</b>		<b>Неделя:</b>	1		<b>День:</b>	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Изделия макаронные группы А отварные	150	6	5	36	216	8 004
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	10 007
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1	6	6	80	1 013
	Биточки рубленые из птицы	70	7	7	8	204	7 057,01
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб зерновой пшеничный	10	1		3	17	13 001
<b>Итого за Завтрак</b>			18	19	74	602	
<b>Итого за день</b>			18	19	74	602	
							(лист 5)
<b>Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)</b>		<b>Неделя:</b>	1		<b>День:</b>	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001,02
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Гуляш из мяса отварного	80	16	10	3	293	7 014
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак</b>			27	18	70	690	
<b>Итого за день</b>			27	18	70	690	
							(лист 7)
<b>Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)</b>		<b>Неделя:</b>	2		<b>День:</b>	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	150	24	16	26	358	6 001
	Кисель витаминизированный из	200			14	72	10 011

	концентрата промышленного производства						
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
<b>Итого за Завтрак</b>			28	17	63	546	
<b>Итого за день</b>			28	17	63	546	

(лист 8)

<b>Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)</b>		<b>Неделя:</b>	2		<b>День:</b>	вторник	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001,02
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Пряник промышленного производства	60	2	37	18	280	0,15
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Биточки из говядины	95	6	7	5	167	7 061
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Салат из свеклы с яблоком	78	3	4	8	85	1 034,02
<b>Итого за Завтрак</b>			22	56	84	843	
<b>Итого за день</b>			22	56	84	843	

(лист 9)

<b>Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)</b>		<b>Неделя:</b>	2		<b>День:</b>	среда	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	100	9	11	2	139	5 001
	Чай с сахаром	200			10	43	10 015
	Сосиска отварная	50	5	9	1	101	536,01
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Банан	100	2	1	21	96	11 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Зеленый горошек	55	3	3	16	106	1 021,01
<b>Итого за Завтрак</b>			23	25	63	554	
<b>Итого за день</b>			23	25	63	554	

(лист 10)

<b>Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)</b>		<b>Неделя:</b>	2		<b>День:</b>	четверг	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная ячневая	150	6	8	32	230	4 001,05
	Какао-напиток	200	10	10	32	260	10 020
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	10	1		4	19	13 003

	и минералами						
	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	1 039
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	60			48	196	0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			21	25	129	833	
<b>Итого за день</b>			21	25	129	833	
							<b>(лист 11)</b>
<b>Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)</b>		<b>Неделя:</b>	2		<b>День:</b>	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001
	Чай с молоком	200					
	Гуляш с курицей	80	14	17	7	246	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	1	5	7	78	1 017
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Груши	100			10	47	11 001
<b>Итого за Завтрак</b>			26	30	67	649	
<b>Итого за день</b>			26	30	67	649	
							<b>(лист 12)</b>
<b>Итого за период</b>			276	288	897	7499	
<b>Среднее значение за период</b>			23	24	74,8	624,9	