



Утверждено:

МБОУ

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню осень-зима (обед)		Неделя:	1			День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный на мясном бульоне с лапшой	250	5	9	12	157	2 020	
	Биточки из говядины	95	6	7	5	167	7 061	
	Рис отварной	150	26	47	209	188	8 002	
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	80	1	4	5	62	1 017	
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003	
	Яблоки	100			10	47	11 001	
Итого за Обед			42	68	264	723		
Итого за день			42	68	264	723		

(лист 2)

Рацион: Меню осень-зима (обед)		Неделя:	1			День:	Вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	12	140	2 014	
	Биточки рубленые из птицы	70	7	7	8	204	7 057,01	
	Изделия макаронные группы А отварные	150	6	5	36	216	8 004	
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	10 007	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003	
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)	60	12	7	40	270	0,03	

(152117303)						
<b>Итого за Обед</b>		34	27	121	934	
<b>Итого за день</b>		34	27	121	934	

(лист 3)

<b>Рацион: Меню осень-зима (обед)</b>		<b>Неделя:</b>	1			<b>День:</b>	среда
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	3	6	5	101	2 001
	Гуляш из мяса отварного	80	16	10	3	293	7 014
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200			14	72	10 011
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Банан	100	2	1	21	96	11 001
<b>Итого за Обед</b>			32	25	86	840	
<b>Итого за день</b>			32	25	86	840	

(лист 4)

<b>Рацион: Меню осень-зима (обед)</b>		<b>Неделя:</b>	1			<b>День:</b>	четверг
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей с фасолью	250	2	3	5	127	2 010
	Курица тушеная	100	5	6	4	218	7 025,01
	Пюре картофельное	150	4	8	24	188	8 005
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Салат из свеклы	60	1	6	4	78	1 039
	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 Обед</b>			16	24	60	713	
<b>Итого за день</b>			16	24	60	713	

(лист 5)

<b>Рацион: Меню осень-зима (обед)</b>		<b>Неделя:</b>	1			<b>День:</b>	пятница
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	3	7	11	121	2 019
	Плов с курицей	250	9	17	76	559	8 002,02
	Винигрет	60	3	4	6	68	1 034,01
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1		4	19	13 003

	обогащенный витаминами и минералами						
	Яблоки	100			10	47	11 001
<b>Итого за Обед</b>			19	29	130	936	
<b>Итого за день</b>			19	29	130	936	

(лист 6)

**Рацион: Меню осень-зима (обед)**    **Неделя:** 2    **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп рисовый	250	2	4	6	75	2 010,01
	Гуляш из мяса отварного	80	16	10	3	293	7 014
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001,02
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	80	1	5	4	64	1 013
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Яблоки	100			10	47	11 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
<b>Итого за Обед</b>			30	27	76	790	
<b>Итого за день</b>			30	27	76	790	

(лист 7)

**Рацион: Меню осень-зима (обед)**    **Неделя:** 2    **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	3	7	11	121	2 019
	Плов с курицей	250	9	17	76	559	8 002,02
	Салат из свеклы с яблоком	78	3	4	8	85	1 034,02
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			12	35	10 007
	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 Обед</b>			19	29	120	869	
<b>Итого за день</b>			19	29	120	869	

(лист 8)

**Рацион: Меню осень-зима (обед)**    **Неделя:** 2    **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	5	9	6	141	2 003
	Рыба (филе) запеченная	100	20	5	4	222	7 003
	Картофель отварной	150	5	13	30	302	8 006
	Банан	100	2	1	21	96	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
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	55	1	6	4	76	1 032
<b>Итого за Обед</b>			37	35	88	939	
<b>Итого за день</b>			37	35	88	939	

Рацион: Меню осень-зима (обед) Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2	5	10	121	2 008
	Биточки из говядины	95	6	7	5	167	7 061
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	70	1		56	228	0,11
	Чай с лимоном	200				65	10 015,01
	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50	13 001
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19	13 003
	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	1 039
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001,02
<b>Итого за Обед</b>			21	26	118	937	
<b>Итого за день</b>			21	26	118	937	

Рацион: Меню осень-зима (обед) Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	12	140	2 014
	Биточки рубленые из птицы	70	7	7	8	204	7 057,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	7	30	209	8 001
	Кукуруза консервированная	55	3	3	16	106	1 021,02
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			10	33	10 010
	Груши	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 Обед</b>			26	25	99	808	
<b>Итого за день</b>			26	25	99	808	
<b>Итого за период</b>			276	315	1162	8489	
<b>Среднее значение за период</b>			23	26,3	96,8	707,4	