



Утверждено:

ООО «Центр Групп»

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			
Завтрак								
	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	
Итого за Завтрак			21	21	75	569		
Итого за день			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			
Завтрак								
	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	
Итого за Завтрак			24	20	57	559		
Итого за день			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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			17	19	77	539	
Итого за день			17	19	77	539	
							(лист 4)
Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	1		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			18	19	74	602	
Итого за день			18	19	74	602	
							(лист 5)
Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	1		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			27	18	70	690	
Итого за день			27	18	70	690	
							(лист 7)
Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	2		День:	понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			28	17	63	546	
Итого за день			28	17	63	546	

(лист 8)

Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	2		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			22	56	84	843	
Итого за день			22	56	84	843	

(лист 9)

Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	2		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			23	25	63	554	
Итого за день			23	25	63	554	

(лист 10)

Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	2		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			21	25	129	833	
Итого за день			21	25	129	833	
							(лист 11)
Рацион: Меню осень-зима (Завтраки)		Неделя:	2		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак			26	30	67	649	
Итого за день			26	30	67	649	
							(лист 12)
Итого за период			276	288	897	7499	
Среднее значение за период			23	24	74,8	624,9	