

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Бутылицкая СОШ»
 Г.В. Асташкина
 Дата 30.08.2023г. Приказ № 251-у

Приложение №8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов
 возрастная категория с 7-11 лет с 01.09.2023 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Шницель из говядины	90	13	12	14	235	451	42-03
	Рис отварной	150	2	4	25	152	511	10-25
	Кофейный напиток с молоком	200	3	5	22	132	692	7-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	80	пром	3-09
	Фрукт: банан	200	0	0	9	40		22-41
Итого за завтрак		670	20	21	85	639		85-00
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	5	9	88	43	3-00
	Рассольник Ленинградский	200/19	3	6	20	156	132	23-84
	Гуляш из говядины	90	14	8	4	132	437	44-21
	Макароны отварные	150	5	9	42	242	516	6-42
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	2-22
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		789	27	28	117	823		85-00
Итого за завтрак и обед		1459	47	49	202	1462		170-00
День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180	22	23	52	436	366	55-09
	Напиток из шиповника	200	0	0	24	94	705	5-92
	Фрукт: яблоко	250	0	0	12	80		23-99
Итого за завтрак		630	22	23	88	610		85-00
Обед	Икра свекольная	60	1	3	6	79	78	3-90
	Щи из свежей капусты с мясом	200/24	2	5	8	142	124	27-39

	Тефтели из говядины	90	12	13	12	209	461	37-25
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	33	186	297	7-68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31	124	639	3-47
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		794	27	28	117	887		85-00
Итого за завтрак и обед		1424	49	51	205	1497		170-00
День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	7	6	22	161	3	16-60
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4	8	25	208	311	14-04
	Яйцо вареное	40	5	4	0	63	337	8-00
	Какао с молоком (витаминизированное)	200	4	4	28	170	693	12-02
	Фрукт: апельсин	210	0	0	16,2	72		34-34
Итого за завтрак		710	20	22	91,2	674		85-00
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	71	6-12
	Суп картофельный с рыбой	200/34	5	7	16	148	133	20-55
	Плов из птицы	240	19	19	43	343	492	49-55
	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	112	639	3-47
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		804	29	32	118	825		85-00
Итого за завтрак и обед		1514	49	54	209,2	1499		170-00
День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Биточки куриные	90	12	13	14	236	499	35-47
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8	9	32	220	332	19-05
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200	0	0	31	118	648	6-00
	Фрукты: яблоко	220	0	0	9	40		24-48
Итого за завтрак		660	20	22	86	614		85-00

Обед	Салат «Степной»	60	3	5	6	105	25	6-21
	Борщ из свежей капусты с мясом	200/36	6	10	23	152	110	36-00
	Котлета рыбная	90	10	8	14	176	388	26-38
	Картофельное пюре	150	3	7	30	218	520	8-88
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	2-22
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		806	26	30	115	856		85-00
Итого за завтрак и обед		1466	46	52	201	1470		170-00
День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	7	6	22	161	3	16-60
	Котлета рыбная	90	10	8	14	176	388	26-38
	Картофельное пюре	150	2	7	22	164	520	8-88
	Чай с лимоном	207	0	0	15	60	685	3-62
	Фрукты: апельсин	170	0	0	9	40		27-86
	Хлеб ржаной	30	1	0	9	60	пром	1-66
Итого за завтрак		707	20	21	91	661		85-00
Обед	Салат из моркови	60	1	2	9	52	49	3-70
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/24	6	10	22	180	139	23-61
	Котлета куриная	90	12	9	0	144	487	35-47
	Рагу овощное	150	4	7	22	146	541	10-99
	Напиток из шиповника	200	0	0	24	94	705	5-92
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		794	27	28	104	763		85-00
Итого за завтрак и обед		1501	47	49	195	1424		170-00
Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Шницель из говядины	90	13	12	14	235	451	42-03
	Рис отварной	150	2	4	25	152	511	10-25
	Кофейный напиток с молоком	200	3	5	22	132	692	7-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	80	пром	3-09
	Фрукт	200	0	0	9	40		22-41

Итого за завтрак		670	20	21	85	639		85-00
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1	5	9	88	43	3-00
	Рассольник Ленинградский	200	3	6	20	156	132	23-84
	Гуляш из говядины	90	14	8	4	132	437	44-21
	Макароны отварные	150	5	9	42	242	516	6-42
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	2-22
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		770	27	28	117	823		85-00
Итого за завтрак и обед		1440	47	49	202	1462		170-00
День 7	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180	22	23	52	436	366	55-09
	Напиток из шиповника	200	0	0	24	94	705	5-92
	Фрукт	250	0	0	12	80		23-99
Итого за завтрак		630	22	23	88	610		85-00
Обед	Икра свекольная	60	1	3	6	79	78	3-90
	Щи из свежей капусты с мясом	200/24	2	5	8	142	124	27-39
	Тефтели из говядины	90	12	13	12	209	461	37-25
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	33	186	297	7-68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	31	124	639	3-47
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		794	27	28	117	887		85-00
Итого за завтрак и обед		1424	49	51	205	1497		170-00
День 8	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	7	6	22	161	3	16-60
	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	4	8	25	208	311	15-30
	Яйцо вареное	40	5	4	0	63	337	8-00
	Какао с молоком	200	4	4	28	170	693	12-02

	(витаминизированное)							
	Фрукт: апельсин	210	0	0	16,2	72		33-08
Итого за завтрак		710	20	22	91,2	674		85-00
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	71	6-30
	Суп картофельный с рыбой	200/34	5	7	16	148	133	20-26
	Плов из птицы	240	19	19	43	343	492	49-66
	Компот из сухофруктов	200	0	0	28	112	639	3-47
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		804	29	32	118	825		85-00
Итого за завтрак и обед		1514	49	54	209,2	1499		170-00
День 9	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Биточки куриные	90	12	13	14	236	499	35-47
	Макароны, отварные с сыром	150	8	9	32	220	332	19-05
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200	0	0	31	118	648	6-00
	Фрукты	220	0	0	9	40		24-48
Итого за завтрак		660	20	22	86	614		85-00
Обед	Салат «Степной»	60	3	5	6	105	25	6-21
	Борщ из свежей капусты с мясом	200/36	6	10	23	152	110	36-00
	Котлета рыбная	90	10	8	14	176	388	26-38
	Картофельное пюре	150	3	7	30	218	520	8-88
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	685	2-22
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		806	26	30	115	856		85-00
Итого за завтрак и обед		1466	46	55	201	1470		170-00
День 10	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	7	6	22	161	3	16-60

	Котлета рыбная	90	10	8	14	176	388	26-38
	Картофельное пюре	150	2	7	22	164	520	8-88
	Чай с лимоном	207	0	0	15	60	685	3-62
	Фрукты	170	0	0	9	40		27-86
	Хлеб ржаной	30	1	0	9	60	пром	1-66
Итого за завтрак		707	20	21	91	661		85-00
Обед	Салат из моркови	60	1	2	9	52	49	3-70
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/24	6	10	22	180	139	23-61
	Котлета куриная	90	12	9	0	144	487	35-47
	Рагу овощное	150	4	7	22	146	541	10-99
	Напиток из шиповника	200	0	0	24	94	705	5-92
	Хлеб ржаной	40	2	0	12	80	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		794	27	28	104	763		85-00
Итого за завтрак и обед		1501	47	49	195	1424		170-00
Среднее значение за 10 дней		1470,9	47,6	51,6	202,44	1470,4		170-00