

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Бутылицкая СОШ»  
 \_\_\_\_\_ Г.В. Асташкина  
 Дата 22.12.2023г. Приказ № 83-у

Приложение №8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов  
 возрастная категория с 7-11 лет с 01.01.2024 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>639</b>		<b>85-00</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>789</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>823</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1459</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>202</b>	<b>1462</b>		<b>170-00</b>
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>88</b>	<b>610</b>		<b>85-00</b>
Обед	Салат «Степной»	60	2,52	5,16	2,28	63	25	5-90
	Щи из свежей капусты с мясом	200/37	2	5	8	142	124	25-39

	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
<b>Итого за обед</b>		<b>807</b>	<b>28,52</b>	<b>30,16</b>	<b>113,28</b>	<b>853</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1437</b>	<b>50,52</b>	<b>53,16</b>	<b>201,28</b>	<b>1463</b>		<b>170-00</b>
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>91,2</b>	<b>674</b>		<b>85-00</b>
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	71	6-12
	Суп картофельный с рыбой	200/55	5	7	16	148	133	19-25
	Рис отварной	150	2	4	25	152	511	10-68
	Котлета «Школьная»	30	13,2	10	11,4	189	347	40-17
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>25,2</b>	<b>27</b>	<b>111,4</b>	<b>823</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1540</b>	<b>45,2</b>	<b>49</b>	<b>202,6</b>	<b>1497</b>		<b>170-00</b>
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
<b>Итого за</b>		<b>660</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>614</b>		<b>85-00</b>

<b>завтрак</b>								
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	78	3-72
	Борщ из свежей капусты с мясом	200/50	6	10	23	152	110	38-49
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>24,44</b>	<b>29,56</b>	<b>116,8</b>	<b>830</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1490</b>	<b>44,44</b>	<b>51,56</b>	<b>202,8</b>	<b>1444</b>		<b>170-00</b>
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>707</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>661</b>		<b>85-00</b>
Обед	Салат из моркови	60	1	2	9	52	49	3-70
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/37	6	10	22	180	139	25-30
	Котлета куриная	90	12	9	0	144	487	35-47
	Картофель тушеный	150	3,45	7,65	16,05	145,5	216	9-30
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>807</b>	<b>26,45</b>	<b>28,65</b>	<b>98,05</b>	<b>762,5</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1514</b>	<b>46,45</b>	<b>49,65</b>	<b>189,05</b>	<b>1423,5</b>		<b>170-00</b>
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>639</b>		<b>85-00</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>823</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1440</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>202</b>	<b>1462</b>		<b>170-00</b>
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>88</b>	<b>610</b>		<b>85-00</b>
Обед	Салат «Степной»	60	2,52	5,16	2,28	63	25	5-90
	Щи из свежей капусты с мясом	200/37	2	5	8	142	124	25-39
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>807</b>	<b>28,52</b>	<b>30,16</b>	<b>113,28</b>	<b>853</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1437</b>	<b>50,52</b>	<b>53,16</b>	<b>201,28</b>	<b>1463</b>		<b>170-00</b>
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 (витаминизированное)	200	4	4	28	170	693	12-02
	Фрукт: апельсин	210	0	0	16,2	72		33-08
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>91,2</b>	<b>674</b>		<b>85-00</b>
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	4	75	71	6-30
	Суп картофельный с рыбой	200/55	5	7	16	148	133	19-25
	Рис отварной	150	2	4	25	152	511	10-68
	Котлета «Школьная»	30	13,2	10	11,4	189	347	40-17
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>25,2</b>	<b>27</b>	<b>111,4</b>	<b>823</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1540</b>	<b>45,2</b>	<b>49</b>	<b>202,6</b>	<b>1497</b>		<b>170-00</b>
День 9	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецеп	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>614</b>		<b>85-00</b>
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	78	3-72
	Борщ из свежей капусты с мясом	200/50	6	10	23	152	110	38-49
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>24,44</b>	<b>29,56</b>	<b>116,8</b>	<b>830</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1490</b>	<b>44,44</b>	<b>51,56</b>	<b>202,8</b>	<b>1444</b>		<b>170-00</b>
День 10	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод	Энергет	№	Цена

	блюда	блюда				ккал	рецеп	
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>707</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>661</b>		<b>85-00</b>
Обед	Салат из моркови	60	1	2	9	52	49	3-70
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/37	6	10	22	180	139	25-30
	Котлета куриная	90	12	9	0	144	487	35-47
	Картофель тушеный	150	3,45	7,65	16,05	145,5	216	9-30
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>807</b>	<b>26,45</b>	<b>28,65</b>	<b>98,05</b>	<b>762,5</b>		<b>85-00</b>
<b>Итого за завтрак и обед</b>		<b>1514</b>	<b>46,45</b>	<b>49,65</b>	<b>189,05</b>	<b>1423,5</b>		<b>170-00</b>
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		<b>1488</b>	<b>46,7</b>	<b>50,4</b>	<b>199,5</b>	<b>1457,9</b>		<b>170-00</b>