

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 12 лет и старше 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	100	15,9	14,4	16,0	261	451	46-69
	Рис отварной	200	4,5	7,38	46,2	274	511	13-66
	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	3,6	28,71	152	692	7-22
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	пром	4-12
	Фрукт: банан	120	0	0	9	40	пром	13-31
Итого за завтрак		660	25,93	25,70	119,59	815,80		85-00
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	43	4-92
	Рассольник Ленинградский	250/16	4,48	6,5	20,4	211	132	21-47
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	437	49-30
	Макароны отварные	200	6,12	10,9	47	293	516	8-78
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	639	2-22
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,6	пром	3-09
Итого за обед		936	30,36	29,57	122,36	928,6		92-00
Итого за завтрак и обед		1596	56,29	55,27	232,95	1704,4		177-00
День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	38,0	27,8	75,24	557	366	68,55
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705	5-92
	Фрукт: яблоко	110	0,3	0	8,6	40		10-53
Итого за завтрак		530	38,7	27,8	107,44	691		85-00
Обед	Салат «Степной»	100	2,8	8,6	3,8	105	25	9-78
	Щи из свежей капусты с мясом	250/30	3,8	7,8	10,0	139	124	22-52

	Тефтели из говядины	100	13,8	16,4	13,1	257	461	41-73
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,12	5,03	41,04	231,9	516	9-19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,2	112,0	685	3-47
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,6		3-09
Итого за обед		930	31,28	38,4	123,2	991,5		92-00
Итого за завтрак и обед		1460	69,98	66,2	230,64	1682,5		177-00
День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,06	6,06	20,33	215,0	3	16-60
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,7	8,66	52,7	310,0	стр246	17-55
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	8-00
	Какао с молоком (витаминизированное)	190	4,9	5,0	32,5	190	693	12-02
	Фрукт: апельсин	238	0,88	-	25,28	117,6		30-83
Итого за завтрак		778	24,64	24,32	131,11	895,6		85-00
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	71	9-69
	Суп картофельный с рыбой	40/250	10,9	13,7	20,5	249	133	14-78
	Рис отварной	200	4,5	7,38	46,2	214	511	14-29
	Котлета «Школьная»	100	14,7	11,1	12,7	210	347	44-46
	Компот из сухофруктов	200	-	0	28,2	112,0	685	3-47
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		960	35,48	42,61	141,7	1116		92-00
Итого за завтрак и обед		1738	60,12	66,93	272,81	2011,6		177-00
День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Биточки куриные	100	16,1	15,1	15,1	262	499	39-37
	Макаронны, отварные с сыром	180	9,72	11,07	38,07	252	332	22-70
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200	4,41	4,5	29,25	171	693	6-00
	Фрукт: яблоко	150	0	0	10,53	46,8		16-93
Итого за		630	30,23	30,67	92,95	731,8		85-00

завтрак								
Обед	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13,0	132	78	13-29
	Борщ из свежей капусты с мясом	250/40	5,42	7,76	13,4	204	110	29-82
	Котлета рыбная	100	10,6	5,4	5,6	115	374	29-3
	Картофельное пюре	200	4,5	7,38	51,4	274	520	12-06
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	639	2-22
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,6	пром	3-09
Итого за обед		960	27,38	28,71	125,46	929,6		92-00
Итого за завтрак и обед		1590	57,61	59,38	218,41	1661,4		177-00
День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,06	6,06	20,33	215,0	3	16-60
	Котлета рыбная	100	11	9	15	196	388	29-30
	Картофельное пюре	200	3	8	29	218	520	12-06
	Чай с лимоном	205	0	-	15	60	685	3-22
	Хлеб ржаной	30	1	0	9	60		1-66
	Фрукт: апельсин	130	0	0	13.5	60		22-16
Итого за завтрак		725	21,06	23,06	101,83	809		85-00
Обед	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	49	5-94
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	30/250	9,32	6,16	22,3	244	139	23-07
	Котлета куриная	100	16,1	4,3	0,33	145	499	39-37
	Картофель тушеный	200	4,6	10,2	21,4	193	487	12-39
	Напиток из шиповника	200	-	-	23,6	94	705	5-92
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,6	пром	3-09
Итого за обед		950	35,78	25,23	105,69	908,6		92-00
Итого за завтрак и обед		1675	56,84	48,29	207,59	1717,6		177-00
Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Шницель из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261	451	46-69
	Рис отварной	200	4,5	7,38	46,2	274	511	13-66

	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	3,6	28,71	152	692	7-22
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	пром	4-12
	Фрукт: банан	120	0	0	9	40	пром	13-31
Итого за завтрак		660	25,93	25,70	119,59	815,8		85-00
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	43	4-92
	Рассольник Ленинградский	250/16	4,48	6,5	20,4	211	132	21-47
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	437	49-30
	Макароны отварные	200	6,12	10,9	47	293	516	8-78
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	639	2-22
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,6	пром	3-09
Итого за обед		936	30,36	29,57	122,36	928,6		92-00
Итого за завтрак и обед		1596	56,29	55,27	241,95	1744,4		177-00
День 7	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецеп	Цена
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	220/20	38,0	27,8	75,24	557	366	68-55
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705	5-92
	Фрукт: яблоко	110	0,3	0	8,6	40		10-53
Итого за завтрак		550	38,7	27,8	107,44	691		85-00
Обед	Салат «Степной»	100	2,8	8,6	3,8	105	25	9-78
	Щи из свежей капусты с мясом	250/30	3,8	7,8	10,0	139	124	22-52
	Тефтели из говядины	100	13,8	16,4	13,1	257	461	41-73
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,12	5,03	41,04	231,9	516	9-19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,2	112,0	685	3-47
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,6		3-09
Итого за обед		930	31,28	38,4	123,2	991,5		92-00
Итого за завтрак и обед		1460	69,98	66,2	230,64	1682,5		177-00
День 8	Наименование	Вес	Белки	Жиры	Углевод	Энергет	№	Цена

	блюда	блюда				ккал	рецеп	
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,06	6,06	20,33	215,0	3	16-60
	Каша геркулесовая молочная жидкая	250	7,7	8,66	52,7	310,0	стр24 6	17-55
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	8-00
	Какао с молоком (витаминизированное)	200	4,9	5,0	32,5	190	693	12-02
	Фрукт: апельсин	180	0,88	-	25,28	117,6		30-83
Итого за завтрак		730	24,64	24,32	131,11	895,6		85-00
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	71	9-69
	Суп картофельный с рыбой	40/250	10,9	13,7	20,5	249	133	14-78
	Рис отварной	200	4,5	7,38	46,2	214	511	14-29
	Котлета «Школьная»	100	14,7	11,1	12,7	210	347	44-46
	Компот из сухофруктов	200	-	0	28,2	112,0	685	3-47
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	67	пром	3-09
Итого за обед		960	35,48	42,61	141,7	1116		92-00
Итого за завтрак и обед		1738	60,12	66,93	272,81	2011,6		177-00
День 9	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергет ккал	№ рецеп	Цена
Завтрак	Биточки куриные	100	16,1	15,1	15,1	262	499	39-37
	Макароны, отварные с сыром	180	9,72	11,07	38,07	252	332	22-70
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200	4,41	4,5	29,25	171	693	6-00
	Фрукт: яблоко	150	0	0	10,53	46,8		16-93
Итого за завтрак		630	30,23	30,67	92,95	731,8		85-00
Обед	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13,0	132	78	13-29
	Борщ из свежей капусты с мясом	250/40	5,42	7,76	13,4	204	110	29-82
	Котлета рыбная	100	10,6	5,4	5,6	115	374	29-30
	Картофельное пюре	200	4,5	7,38	51,4	274	520	12-06
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	639	2-22
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,6	пром	3-09
Итого за обед		960	27,38	28,71	125,46	929,6		92-00
Итого за		1590	57,61	59,38	218,41	1661,4		177-00

завтрак и обед								
День 10	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ккал	№ рецепт	Цена
Завтрак	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,06	6,06	20,33	215,0	3	16-60
	Котлета рыбная	100	11	9	15	196	388	29-30
	Картофельное пюре	200	3	8	29	218	520	12-06
	Чай с лимоном	205	0	-	15	60	685	3-22
	Хлеб ржаной	30	1	0	9	60		1-66
	Фрукт: апельсин	130	0	0	13.5	60		22-16
Итого за завтрак		725	21,06	23,06	101,83	809		85-00
Обед	Салат из моркови	100	1,5	4,0	11,0	86	49	5-94
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	30/250	9,32	6,16	22,3	244	139	23-07
	Котлета куриная	100	16,1	4,3	0,33	145	499	39-37
	Картофель тушеный	200	4,6	10,2	21,4	193	487	12-39
	Напиток из шиповника	200	-	-	23,6	94	705	5-92
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,33	12,3	80,0	пром	2-22
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	66,6	пром	3-09
Итого за обед		950	35,78	25,23	105,69	908,6		92-00
Итого за завтрак и обед		1675	56,84	48,29	207,59	1717,6		177-00
Среднее значение за 10 дней		1611,8	60,16	59,21	232,46	1755,5		177-00