

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 17
Лопухина
 24.12.2022

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню для приготовления завтраков

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			Неделя: 1 День: понедельник				
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	150	6	8	26	204	54,1
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	41
	Сыр (порциями) Брынза	20	5	5		68	15,02
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Кефир	180	5	5	9	97	698
	Фрукты свежие (бананы)	110	2	1	23	106	13 059,0
	Чурек						4
Итого за Завтрак		50	5	1	33	156	1 035
Итого за день		770	24	23	111	742	
		770	24	23	111	742	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			Неделя: 1 День: вторник				
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150	7	8	29	208	541
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Сыр (порциями) Брынза	20	5	5		68	15,02
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Какао с молоком сгущенным	180	3	2	33	165	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1		8	43	13 059,0
Итого за Завтрак		550	23	25	134	845	3
Итого за день		550	23	25	134	845	

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая (173)	200	8	11	36	279	173
	Чай с лимоном	200			7	32	54,3
	Запеканка из творога с маслом	80	10	11	11	180	208,01
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Зефир	50			40	163	0,2
Итого за Завтрак		580	23	23	127	810	
Итого за день		580	23	23	127	810	

Неделя: 1 День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	110	3	3	17	109	0,12
	Птица отварная	80	21	25	1	313	288
	Компот из сушеных фруктов	180	1	4	21	88	54,1
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Свекла отварная дольками	60	1		6	28	54,28
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1		8	38	13 059,0
Итого за Завтрак		620	34	34	117	866	2
Итого за день		620	34	34	117	866	

		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5	8	23	178	0,2
	Тефтели из говядины с рисом	70	11	4	6	109	54,16
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Компот из изюма	200			33	136	348,15
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (яблоки)	150	1	1	15	71	13 059,0
Итого за Завтрак		580	22	22	110	722	4
Итого за день		580	22	22	110	722	

		Неделя: 1		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая вязкая	150	3	6	21	147	303
	Яйца варен	40	5	5		63	227
	Сыр (порциями) Полу-тв.	15	4	4		51	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	99	54,23
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1	1	8	38	13 059,0
Итого за Завтрак		555	21	20	77	554	2
Итого за день		555	21	20	77	554	

		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	150	6	8	32	226	0,18
	Кефир	100	3	3	5	54	698
	Сырники из творога, запеченные со сгущенным молоком	50	10	7	10	130	219
	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	36	184	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
Итого за Завтрак		550	28	22	116	750	
Итого за день		550	28	22	116	750	

		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы или кролика	160	17	15	28	310	291
	Салат "Бурячок"	80	1	4	6	67	10
	Компот из кураги	200	1		30	126	348
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (бананы)	150	2	1	32	144	13 059,04
Итого за Завтрак		640	26	21	129	803	
Итого за день		640	26	21	129	803	

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Салат из помидоров, сладкого перца с растительным маслом	100	1	8	4	98	13 024,0 1
	Плов с мясом	150	11	6	26	208	443
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	136	349
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (яблоки)	130	1	1	13	61	13 059,0 5
Итого за Завтрак		630	19	19	109	659	
Итого за день		630	19	19	109	659	

Неделя 2

День: Суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	140	5	8	26	197	54,21
	Сырники из творога, запеченные со сгущенным молоком	80	16	11	15	208	219
	Чай с лимоном	200			7	32	54,3
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Морковь с сахаром	60	1		7	31	13
Итого за Завтрак		530	27	20	88	624	
Итого за день		530	27	20	88	624	
Итого за период		7 105	295	269	1313	8674	
Среднее значение за период			23,6	22,4	109,4	722,8	

Составил _____