

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 153

г. Челябинска

Иванова Н.В.

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное меню (2-х разовое питание)

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

Неделя 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	180,00	6,00	6,00	35,00	211,00	2,00	204
	Биточки домашние	90,00	6,00	8,00	6,00	226,00	1,00	171
	Компот из сухофруктов	200,00	0,33	0,00	13,00	120,00		253
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
Итого за Завтрак		530,00	18,33	18,00	90,00	761,00	3,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250,00	3,00	4,00	14,00	98,00	19,00	37,00
	Рагу из овощей	180,00	4,00	5,00	40,00	257,00		83,00
	Кисель из концентрата	200,00	2,36		29,00	116,00		247,00
	Курица отварная	100,00	11,74	10,70	3,00	242,00		193,00
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		
Итого за Обед		790,00	27,10	23,70	122,00	917,00	19,00	
Итого за день		1320,00	45,43	41,70	212,00	1678,00	22,00	

Неделя 1 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры/№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая	180,00	10,00	6,50	54,00	316,00	2,00	196
	Тефтели из говядины	110,00	8,00	8,00	10,00	300,00		182
	Чай с/с	200,00	0,00	0,00	15,00	61,00		265
	Батон 30 г	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
Итого за Завтрак		550,00	24,00	18,50	115,00	881,00	2,00	
Обед	Щи из свеж.капусты со сметаной	270,00	5,00	10,00	12,00	150,00	3,00	54
	Суфле из отварной говядины	100,00	8,00	10,00	5,00	246,00		179
	рис отварной	200,00	4,00	6,00	13,00	250,00		201
	Компот из изюма	200,00	0,33	0,00	23,00	92,00		253
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		
	Итого за Обед		830	23,33	30	89	942	3
Итого за день		1380,00	47,33	48,50	204,00	1823,00	5,00	

1 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры № рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис отваргой с зеленым го	180,00	4,00	5,00	40,00	225,00		201
	Грудка куринная отв,	100,00	8,00	8,00	1,00	342,00		192
	Компот из кураги	200,00	0,33	0,00	22,66	92,00		253
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
Итого за Завтрак		540,00	18,33	17,00	99,66	863,00	0	
Обед	Рассольник "Ленинградский" со смет,	270,00	3,00	7,00	12,00	249,00		57
	Жаркое по- домашнему	250,00	26,00	19,60	25,00	379,00		163
	Чай с/с	200,00	0,00	0,00	15,00	61,00		265
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		
Итого за Обед		780,00	35,00	30,60	88,00	893,00	0	
Итого за день		1320,00	53,33	47,60	187,66	1756,00	0,00	

1 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пюре картофельное	180,00	3,00	6,00	24,00	360,00		216
	Котлета рыбная	100,00	9,00	8,00	2,00	286,00		143
	Напиток из шиповника	200,00	0,68		21,00	47,00		261
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
	Итого за Завтрак	540,00	18,68	18,00	83,00	897,00	0,00	
Обед	Борщ со сметаной	270,00	8,00	5,00	18,00	360,00		59
	Бифштекс из свинин,	90,00	6,00	9,00	6,00	226,00		171
	Макарона отварные	180,00	3,00	5,00	36,00	211,00		204
	Сок	200,00			22,00	52,00		
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
Итого за Обед		23,00	23,00	118,00	1053,00	0,00		
Итого за день	800,00	41,68	41,00	201,00	1950,00	0,00		

1 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом	170,00	29,22	13,00	29,00	543,00		117
	Чай с/с	200,00			15,00	61,00		265
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
	Итого за Завтрак	430,00	35,22	17,00	80,00	808,00	0	
Обед	Суп картофельный с мак, изд, с курицей							
	изд, с курицей	275,00	10,00	3,00	22,00	225,00		39
	Пюре гороховое	180,00	20,70	5,00	45,70	278,64		114
	Котлета из говядины	90,00	12,00	12,00	6,00	226,00		171
	Компот из кураги	200,00	0,33	0,00	23,00	92,00		253
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
Итого за Обед	805,00	49,03	24,00	132,70	1025,64	0		
Итого за день	-5 день 1 неделя!	1235,00	84,25	41,00	212,70	1833,64	0,00	

Неделя 2 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Шницель из свинины	100,00	6,00	8,00	6,00	326,00		171
	Макароны отварные	180,00	6,00	6,00	33,00	211,00		204
	Чай с/с	200,00			15,00	61,00		265
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
Итого за Завтрак		540,00	18,00	18,00	90,00	802,00	0,00	
Обед	Суп карт, с рыбкой	275,00	6,00	5,00	7,00	170,00		42
	Картофель жареный из с	180,00	4,00	10,00	40,00	230,00		213
	Курица отварная	100,00	6,00	12,00	6,00	242,00		192
	Компот из сухофруктов	200,00	0,33		23,00	120,00		253
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
		815,00	22,33	31,00	112,00	966,00	0,00	
Итого за день		1355,00	40,33	49,00	202,00	1768,00	0,00	

Неделя 2 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рагу овощное	200,00	4,00	15,00	23,00	240,00		83
	Бифштекс паровой	70,00	22,00	15,00	0,21	327,00		159
	Компот кураги	200,00	0,00	0,00	23,00	92,00		253
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	102,00		
Итого за Завтрак		530,00	32,00	34,00	82,21	761,00	0,00	
Обед	Щи из свеж,капустыс кур	275,00	5,00	15,00	12,00	280,00		54
	Запеканка карт,с мясом	205,00	11,00	9,00	19,00	401,00		167
	Компот из изюма	200,00	0,33	0,00	23,00	92,00		253
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		
Итого за Обед		740	22,33	28	90	977	0	
Итого за день		1270,00	54,33	62,00	172,21	1738,00	0,00	

Неделя 2 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из свинины	250,00	10,00	10,00	23,00	520,00		173
	Компот из ягод	200,00	0,16	0,00	15,00	60,00		254
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
Итого за Завтрак		510,00	16,16	14,00	74,00	784,00		
Обед	Борщ со сметаной	270,00	2,00	5,00	18,00	260,00		59
	Капуста тушеная	180,00	5,24	6,46	26,00	181,00		106
	Бифштекс из свинины	90,00	11,00	8,00	8,00	226,00		171
	Сок	200,00			23,00	52,00		
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
Итого за Обед		800,00	24,24	23,46	111,00	923,00	0,00	
Итого за день		1310,00	40,40	37,46	185,00	1707,00	0,00	

Неделя 2 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры№
			Б	Ж	У			
Первый завтрак	Жаркое по- домашнему	250,00	25,60	19,60	25,00	434,00		163
	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,00	21,00	47,00		261
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
		510,00	32,28	23,60	82,00	685,00	0,00	
Итого за Завтрак								57
Обед	Рассольник "Ленинградс	270,00	3,00	7,00	12,00	148,00		204
	Макароны отварные	180,00	6,00	6,00	35,00	211,00		192
	Свинина отв.	100,00	23,00	25,00	7,00	349,00		265
	Чайс/с	200,00			15,00	61,00		300
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		
Итого за Обед		810,00	38,00	42,00	105,00	973,00	0,00	
Итого за день		1320,00	70,28	65,60	187,00	1658,00	0,00	

Неделя 2 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с мясом	100,00	24,00	28,00	2,00	362,00		121
	Каша гречневая	180,00	10,00	6,50	54,00	316,00		196
	Чайс/с	200,00	0,00	0,00	15,00	36,00		265
	Батон	60,00	6,00	4,00	36,00	204,00		300
	Итого за Завтрак	540,00	40,00	38,50	107,00	918,00	0,00	
Обед	Суп картофель, с курицей	285,00	10,00	5,00	5,00	175,00		40
	Овощи отварные	200,00	2,24	7,50	12,44	133,00		221
	Котлета из говядины	90,00	10,68	11,00	7,00	242,00		171
	Компот из сухофруктов	200,00	0,33	0,00	13,00	120,00		253
	Батон	60,00	69,00	4,00	36,00	204,00		
Итого за Обед	835,00	92,25	27,50	73,44	874,00	0,00		
Итого за день	1375,00	132,25	66,00	180,44	1792,00	0,00		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Меню 2х разовое						
2-х разовое питание детей с7-11 суточное норма –2350						
	Завтрак	Норма	% 20	Обед	Норма № 800	% 30
	Энерг. Ценность	Объем		Энерг. Ценность	Объем	
	470	500	20	705	700	30
1п	761	530	32,38	917	790	39,02
2 в	881	550	37,48	942	830	40,08
3 с	863	540	36,72	893	730	38
4ч	897	540	38,17	1053	800	44,80
5п	808	430	34,38	1025	805	43,61
6 п	802	540	34,12	815	966	34,68
7в	761	530	32,38	977	740	41,57
8с	784	510	33,36	923	800	39,27
9ч	685	510	29,14	973	810	41,40
10п	918	540	39,06	874	835	37,19
	816	522	34,71	929,20	810,6	39,96