Утверждаю:
Директор МАОУ "СОШ № 153
г. Челябинска"
_____ Иванова Н,В

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню
для детей старше 11 лет

Неделя 1 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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**	

Неделя 1 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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**	

1 неделя среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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**	

1 неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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**	

1 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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**	

Неделя 2 понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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**	

Неделя 2 вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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 из 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**	

Неделя 2 среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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**		

Неделя 2 четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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
Итого за Завтрак		**510,00**	**32,28**	**23,60**	**82,00**	**685,00**	**0,00**	

Неделя 2 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	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**	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____