

Согласовано Директор МБОУ СОШ №1 Имени  
ПИ Чиркина Денисова СА

2021г

Утверждаю Индивидуальный  
предприниматель Халова НВ

2021

Приложение №8  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Период : осенне-зимний

Неделя 1

День 1

Завтрак

| Наименование блюда                    | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                       |            |              | Белки            | Жиры         | Угле-воды     |                         |             |
| Макаронные изделия отварные           | 200        | 8,66         | 17,54            | 18,7         | 115,86        | 673,02                  | 309/2011    |
| Сосиски (сардельки, колбаса) отварные | 100        | 36,72        | 10,4             | 20           | 21,2          | 224                     | 270/2011    |
| Овощи натуральные свежие (огурец)     | 60         | 3,18         | 1,2              | 0,48         | 2,76          | 25,2                    | 71/2011     |
| Компот из смеси сухофруктов           | 200        | 3,32         | 0,04             | 0            | 24,76         | 94,2                    | 349/2011    |
| Батон нарезной                        | 30         | 2,55         | 2,25             | 0,87         | 15,27         | 79,2                    |             |
| <b>Итого 500гр/ 587,5 Эн.цен</b>      | <b>590</b> | <b>54,43</b> | <b>31,43</b>     | <b>40,05</b> | <b>179,85</b> | <b>1095,62</b>          |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 1

День 2

Завтрак

| Наименование блюда                         | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |                |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|--------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|-------------|
|  |            |              | Белки            | Жиры           | Угле-воды      |                         |             |
| Каша рассыпчатая (гречневая)               | 150        | 8,75         | 8,625            | 6,09           | 38,64          | 243,75                  | 302/2011    |
| Гуляш из отварной говядины 50/50           | 125        | 33,85        | 15,6875          | 16,2375        | 5,0125         | 227,8125                | 246/2011    |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 60         | 3,16         | 0,85             | 3,05           | 5,41           | 52,44                   | 45/2011     |
| Компот из плодов шиповника                 | 200        | 8,12         | 0,04             | 0              | 24,76          | 94,2                    | 348/2011    |
| Хлеб пшеничный                             | 30         | 1,56         | 2,43             | 0,3            | 14,64          | 72,6                    |             |
| <b>Итого</b>                               | <b>565</b> | <b>55,44</b> | <b>27,6325</b>   | <b>25,6775</b> | <b>88,4625</b> | <b>690,8025</b>         |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Неделя 1

День 3

Завтрак

| Наименование блюда                 | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                    |            |              | Белки            | Жиры         | Угле-воды   |                         |             |
| Плов из птицы (80/100)             | 180        | 26,64        | 20,3             | 17           | 35,69       | 377                     | 291/2011    |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 60         | 6,52         | 1                | 2,51         | 4,91        | 46,26                   | 53/2011     |
| Компот из кураги                   | 200        | 4,02         | 0,04             | 0            | 24,76       | 94,2                    | 348/2011    |
| Хлеб пшеничный                     | 30         | 1,56         | 2,43             | 0,3          | 14,64       | 72,6                    |             |
| фрукт (банан)                      | 200        | 18           | 0,4              | 0,4          | 9,8         | 47                      | 338/2011    |
| <b>Итого</b>                       | <b>670</b> | <b>56,74</b> | <b>24,17</b>     | <b>20,21</b> | <b>89,8</b> | <b>637,06</b>           |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

| Неделя 1   |            | День 4       |                  | Завтрак      |              |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|-------------------------|-------------|
| Наименование блюда                               | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |              |              |            |                         |             |
|  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |            |                         |             |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15 | 115        | 33,47        | 27,84            | 18           | 32,4         | 279,6      | 223/2011                |             |
| Масло сливочное (порциями)                       | 10         | 5,85         | 0                | 8,2          | 0,1          | 75         | 14/2011                 |             |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 200        | 3,32         | 0,04             | 0            | 24,76        | 94,2       | 349/2011                |             |
| Батон нарезной                                   | 30         | 2,55         | 2,25             | 0,87         | 15,27        | 79,2       |                         |             |
| Фрукт  | 50         | 4,5          | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47         | 338/2011                |             |
| <b>Итого</b>                                     | <b>405</b> | <b>49,69</b> | <b>30,53</b>     | <b>27,47</b> | <b>82,33</b> | <b>575</b> |                         |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

| Неделя 1   |            | День 5       |                  | Завтрак      |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Наименование блюда                               | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |              |              |               |                         |             |
|  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |               |                         |             |
| Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (манная) | 210        | 16,17        | 4,52             | 4,07         | 35,46        | 197           | 168/2011                |             |
| Сыр (порциями)                                   | 20         | 11,42        | 4,64             | 5,9          | 0            | 72,8          | 15/2011                 |             |
| Яйцо вареное 1шт                                 | 40         | 6            | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63            | 209/2011                |             |
| Чай с лимоном                                    | 200        | 2,51         | 4,51             | 1,14         | 7,71         | 57,33         | 377/2011                |             |
| Батон нарезной                                   | 30         | 2,55         | 2,25             | 0,87         | 15,27        | 79,2          |                         |             |
| Фрукт  | 155        | 14           | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47            | 338/2011                |             |
| <b>Итого</b>                                     | <b>655</b> | <b>52,65</b> | <b>21,42</b>     | <b>16,98</b> | <b>68,54</b> | <b>516,33</b> |                         |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

| Неделя 2                              |            | День 6       |                  | Завтрак      |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Наименование блюда                    | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |              |               |                |                         |             |
|                                       |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                |                         |             |
| Макаронные изделия отварные           | 200        | 8,66         | 17,54            | 18,7         | 115,86        | 673,02         | 309/2011                |             |
| Сосиски (сардельки, колбаса) отварные | 100        | 36,72        | 10,4             | 20           | 21,2          | 224            | 270/2011                |             |
| Овощи натуральные свежие (огурец)     | 60         | 3,18         | 1,2              | 0,48         | 2,76          | 25,2           | 71/2011                 |             |
| Компот из смеси сухофруктов           | 200        | 3,32         | 0,04             | 0            | 24,76         | 94,2           | 349/2011                |             |
| Батон нарезной                        | 30         | 2,55         | 2,25             | 0,87         | 15,27         | 79,2           |                         |             |
| <b>Итого</b>                          | <b>590</b> | <b>54,43</b> | <b>31,43</b>     | <b>40,05</b> | <b>179,85</b> | <b>1095,62</b> |                         |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

| Неделя 2   |            | День 7       |                  | Завтрак       |              |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|--------------|------------------|---------------|--------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Наименование блюда                                 | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |               |              |                |                         |             |
|  |            |              | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                |                         |             |
| Каша рассыпчатая (гречневая)                       | 150        | 8,75         | 8,625            | 6,09          | 38,64        | 243,75         | 302/2011                |             |
| Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе 80/50 | 130        | 33,18        | 11,78            | 12,91         | 14,9         | 223            | 279/2011                |             |
| Салат витаминный (с кукурузой)                     | 60         | 7,94         | 2,484            | 4,812         | 6,57         | 119,358        | 49/2011                 |             |
| Напиток апельсиновый                               | 200        | 3,1          | 0,04             | 0             | 24,76        | 94,2           | 347/2011                |             |
| Хлеб пшеничный                                     | 30         | 1,56         | 2,43             | 0,3           | 14,64        | 72,6           |                         |             |
| <b>Итого</b>                                       | <b>570</b> | <b>54,53</b> | <b>25,359</b>    | <b>24,112</b> | <b>99,51</b> | <b>752,908</b> |                         |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

| Неделя 2                             |            | День 8       |                  | Завтрак      |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Наименование блюда                   | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |              |              |               |                         |             |
|                                      |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |               |                         |             |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210        | 12,8         | 3,2              | 5,2          | 22,88        | 151,36        | 175/2011                |             |
| Сыр (порциями)                       | 20         | 11,42        | 4,64             | 5,9          | 0            | 72,8          | 15/2011                 |             |
| Батон нарезной                       | 30         | 2,55         | 2,25             | 0,87         | 15,27        | 79,2          |                         |             |
| Фрукт                                | 200        | 18           | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47            | 338/2011                |             |
| Компот из чернослива                 | 200        | 6,32         | 0,04             |              | 24,76        | 94,2          | 348/2011                |             |
| <b>Итого</b>                         | <b>660</b> | <b>51,09</b> | <b>10,53</b>     | <b>12,37</b> | <b>72,71</b> | <b>444,56</b> |                         |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

| Неделя 2                                   |            | День 9       |                  | Завтрак      |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Наименование блюда                         | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |              |              |              |                         |             |
|  |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |              |                         |             |
| Омлет натуральный с маслом сливочным 100/5 | 105        | 17,24        | 4,52             | 4,07         | 35,46        | 197          | 168/2011                |             |
| Сыр (порциями)                             | 20         | 11,42        | 4,64             | 5,9          | 0            | 72,8         | 15/2011                 |             |
| Батон нарезной                             | 30         | 2,55         | 2,25             | 0,87         | 15,27        | 79,2         |                         |             |
| Фрукт                                      | 200        | 18           | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47           | 338/2011                |             |
| Компот из смеси сухофруктов                | 200        | 3,32         | 0,04             | 0            | 24,76        | 94,2         | 349/2011                |             |
| <b>Итого</b>                               | <b>555</b> | <b>52,53</b> | <b>11,85</b>     | <b>11,24</b> | <b>85,29</b> | <b>490,2</b> |                         |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

| Неделя 2                 |            | День 10      |                  | Завтрак      |               |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Наименование блюда       | вес блюда  | Цена блюда   | Пищевые вещества |              |               |                |                         |             |
|                          |            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                |                         |             |
| Плов из птицы (80/100)   | 180        | 26,64        | 20,3             | 17           | 35,69         | 377            | 291/2011                |             |
| Салат из моркови с луком | 60         | 4,76         | 4,974            | 4,08         | 14,838        | 112,344        | 50/2011                 |             |
| Чай с лимоном            | 200        | 2,51         | 4,51             | 1,14         | 7,71          | 57,33          | 377/2011                |             |
| Хлеб пшеничный           | 30         | 1,56         | 2,43             | 0,3          | 14,64         | 72,6           |                         |             |
| Фрукт                    | 111        | 10           | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47             | 338/2011                |             |
| <b>Итого</b>             | <b>581</b> | <b>45,47</b> | <b>32,614</b>    | <b>22,92</b> | <b>82,678</b> | <b>666,274</b> |                         |             |

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл  
средняя стоимость обеда 52,7

Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под ред. Могильного, В.А.Тутельяна : Делипринг 2011г