

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,39	7,44	35,52	238,55	235/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	45	1,67	3,24	22,93	127,48	72/73/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	267/1
	Печенье	50	7,50	11,80	74,90	435,80	582/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	22	27	144	905	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,51	8,01	21,70	196,91	113/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Котлеты из говядины	100	18,06	18,97	17,68	313,61	339/1
	Соус красный основной	30	0,43	0,57	2,80	18,04	422/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	10,00	41,82	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	40	33	125	957	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1355	61	60	268	1861	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Сырники из творога запеченные	180	15,21	43,62	41,37	618,89	286/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	20	46	78	806	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Свекольник	250	5,94	9,45	16,67	175,51	98/1
	Рис отварной	180	4,58	5,56	47,50	258,36	385/1
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	3,14	6,39	17,89	141,53	54-6м/3
	Соус красный основной	30	1,44	1,93	9,31	60,20	422/1
	Кисель с витаминами "Витошка" для де	200	0,00	0,00	6,00	24,00	504/1
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	Бананы	250	3,75	1,25	52,50	236,25	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1070	23	25	179	1036	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1500	44	71	258	1842	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»**

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая вязкая	200	3,67	3,40	16,86	112,70	227/1
	Бутерброды с маслом	25	1,27	6,27	7,55	91,71	70/71/1
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,99	4,91	13,61	118,55	54-21гн
	Печенье	50	7,50	11,80	74,90	435,80	582/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	17	26	113	759	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп из овощей	250	1,81	5,25	10,83	97,68	116/1
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,56	7,66	47,53	301,30	54-4г/3
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	18,18	18,01	4,32	252,09	54-2м/3
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,00	17,19	72,90	54-2хн/
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	Мандарины	200	1,60	0,40	15,00	70,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	990	38	32	124	935	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1465	55	58	237	1693	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Суп молочный с крупой	250	6,16	7,29	21,37	175,67	140/1
	Бутерброды с сыром	45	6,79	8,54	10,63	146,46	63/64/1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,57	3,20	14,90	102,64	54-23гн
	Вафли	50	3,20	2,80	81,10	362,40	580/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	545	20	22	128	787	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп крестьянский с крупой	250	6,05	9,47	13,63	163,81	118/1
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Рыба припущенная в молоке	100	19,65	8,91	3,06	171,01	297/1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,64	81,28	496/1
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	Яблоки	250	1,00	0,00	24,50	102,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1040	36	25	116	832	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1585	55	47	244	1619	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»**Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Омлет натуральный	180	16,31	26,40	4,12	319,36	268/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Бутерброды с маслом	25	1,27	6,27	7,55	91,71	70/71/1
	Пряники	50	4,80	2,80	77,70	355,20	581/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	22	35	99	806	
ОБЕД			0	0	0	0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫ	250	7,26	7,30	25,27	195,80	54-7с/3
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	17,55	17,96	11,06	276,11	54-10м/
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,00	17,19	72,90	54-2хн/
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	30	26	83	685	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1115	53	61	182	1492	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,57	31,96	207,55	236/1
	Бутерброды с маслом	45	2,28	11,29	13,59	165,08	70/71/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,92	105,67	462/1
	Печенье	50	7,50	11,80	74,90	435,80	582/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	18	33	135	914	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Рассольник ленинградский	250	6,13	9,83	16,33	178,16	100/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Котлеты из говядины	100	18,02	18,99	17,23	311,85	339/1
	Соус красный основной	30	0,43	0,57	2,80	18,04	422/1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,64	81,28	496/1
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	37	35	129	976	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1315	55	68	264	1890	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Запеканка из творога	180	37,86	17,57	28,73	424,27	279/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Бутерброды с сыром	45	6,79	8,54	10,63	146,46	63/64/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	48	27	74	728	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,62	9,36	37,81	258,01	95/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,42	7,02	46,94	292,56	202/1
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	3,14	6,39	17,89	141,53	54-6м/3
	Соус красный основной	30	0,43	0,57	2,80	18,04	422/1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,00	17,19	72,90	54-2хн/
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	Бананы	250	3,75	1,25	52,50	236,25	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1070	29	25	205	1160	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1545	77	52	279	1888	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная вязкая	200	10,63	6,51	38,80	256,33	223/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,92	105,67	462/1
	Бутерброды с маслом	25	1,27	6,27	7,55	91,71	70/71/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	267/1
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	181,20	580/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	22	22	102	698	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,45	9,38	8,40	139,80	104/1
	Рис отварной	180	4,58	5,56	47,50	258,36	385/1
	Котлеты из говядины	100	18,02	18,99	17,23	311,85	339/1
	Соус красный основной	30	0,43	0,57	2,80	18,04	422/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	10,00	41,82	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	Мандарины	170	1,36	0,34	12,75	59,50	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	990	35	35	128	970	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1505	57	58	230	1668	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	КАША "ДРУЖБА"	200	5,28	6,84	25,65	185,25	54-16к/
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	3,20	16,22	106,56	465/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	45	1,67	3,24	22,93	127,48	72/73/1
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	177,60	581/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	13	15	104	597	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп с рыбными консервами	250	9,14	8,45	16,63	179,19	122/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,09	6,51	14,04	187,02	54-5м/3
	Соус красный основной	30	0,43	0,57	2,80	18,04	422/1
	Кисель с витаминами "Витошка" для де	200	0,00	0,00	6,00	24,00	504/1
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	Яблоки	250	1,00	0,00	24,50	102,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1070	40	21	137	896	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1565	53	36	240	1493	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 бесп МОУ «Дубская СОШ»

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жи	200	7,10	8,62	28,93	221,58	234/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	3,20	16,22	106,56	465/1
	Бутерброды с маслом	25	1,27	6,27	7,55	91,71	70/71/1
	Печенье	50	7,50	11,80	74,90	435,80	582/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	19	30	128	856	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Рассольник домашний	250	5,90	9,54	14,38	166,92	101/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	24,56	23,99	21,71	400,93	54-9м/3
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,00	17,19	72,90	54-2хн/
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	140,64	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	36	34	83	781	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	55	64	210	1637	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	14165	566	574	2413	17084	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1417	57	57	241	1708	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		13	30	57	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.
- 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022