

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Менюготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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	7,42	7,47	35,56	239,14	235/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,65	3,24	19,68	114,40	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	530	22	27	140	892	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,58	7,21	21,70	185,99	113/1
	Макаронные изделия отварные	160	6,02	4,39	38,17	216,29	256/1
	Котлеты из говядины	90	16,50	17,40	16,15	287,11	339/1
	Соус красный основной	20	0,28	0,38	1,87	12,05	422/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	10,00	41,82	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	36	30	112	860	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1300	57	57	253	1753	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Сырники из творога запеченные	160	13,47	38,87	36,97	551,53	286/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	17	41	64	691	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Свекольник	250	5,01	8,65	16,67	164,59	98/1
	Рис отварной	160	4,08	4,88	42,30	229,40	385/1
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	2,83	5,58	16,12	126,01	54-6м/3
	Соус красный основной	20	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	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	189,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	20	22	157	910	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1360	37	63	221	1602	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Менюготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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 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	15	0,83	3,16	5,01	51,72	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	465	17	23	110	719	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп из овощей	250	1,81	5,25	10,83	97,68	116/1
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9,41	6,75	42,37	267,88	54-4г/3
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	16,24	16,28	3,97	227,43	54-2м/3
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,00	17,19	72,90	54-2хн/
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Мандарины	150	1,20	0,30	11,25	52,50	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	34	29	110	836	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1365	50	52	221	1554	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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	35	5,11	7,18	8,00	116,92	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	535	18	20	125	758	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп крестьянский с крупой	250	5,12	8,67	13,63	152,89	118/1
	Пюре картофельное	160	3,40	5,63	22,33	153,46	377/1
	Рыба припущенная в молоке	90	17,69	8,03	2,75	153,99	297/1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,64	81,28	496/1
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Яблоки	200	0,80	0,00	19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	31	23	103	740	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1485	50	43	228	1498	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Омлет натуральный	160	14,57	23,27	3,67	282,37	268/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Бутерброды с маслом	15	0,83	3,16	5,01	51,72	70/71/1
	Пряники	50	4,80	2,80	77,70	355,20	581/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	20	29	96	729	
ОБЕД			0	0	0	0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫ	250	6,33	6,50	25,27	184,88	54-7с/3
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	120	14,04	14,35	8,88	220,91	54-10м/
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,00	17,19	72,90	54-2хн/
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	25	21	76	596	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1045	45	50	172	1325	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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 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	40	2,22	8,22	13,50	136,81	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	490	18	30	135	886	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Рассольник ленинградский	250	5,20	9,03	16,33	167,23	100/1
	Макаронные изделия отварные	160	6,02	4,39	38,17	216,29	256/1
	Котлеты из говядины	90	16,23	17,13	15,48	280,94	339/1
	Соус красный основной	20	0,28	0,38	1,87	12,05	422/1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,64	81,28	496/1
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	770	32	31	116	875	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1260	51	61	251	1761	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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	160	33,50	15,80	25,75	379,23	279/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Бутерброды с сыром	35	5,11	7,18	8,00	116,92	63/64/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	41	23	59	607	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Борщ с капустой и картофелем	250	4,69	8,56	12,37	145,29	95/1
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,40	6,13	42,35	262,22	202/1
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	2,83	5,58	16,12	126,01	54-6м/3
	Соус красный основной	20	0,28	0,38	1,87	12,05	422/1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,00	17,19	72,90	54-2хн/
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	189,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	25	22	157	925	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1395	66	45	215	1531	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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	15	0,83	3,16	5,01	51,72	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	505	22	19	100	658	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,52	8,58	8,40	128,88	104/1
	Рис отварной	160	4,08	4,88	42,30	229,40	385/1
	Котлеты из говядины	90	16,23	17,13	15,48	280,94	339/1
	Соус красный основной	20	0,28	0,38	1,87	12,05	422/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	10,00	41,82	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Мандарины	150	1,20	0,30	11,25	52,50	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	920	31	32	114	863	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1425	52	51	213	1521	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория: 7-11 беспл 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 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	КАША "ДРУЖБА"	200	5,38	6,89	26,44	189,18	54-16к/
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	3,20	16,22	106,56	465/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,65	3,24	19,68	114,40	72/73/1
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	177,60	581/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	13	15	101	588	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Суп с рыбными консервами	250	9,14	8,45	16,63	179,19	122/1
	Макаронные изделия отварные	160	6,02	4,39	38,17	216,29	256/1
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	90	16,20	5,93	12,79	169,20	54-5м/3
	Соус красный основной	20	0,28	0,38	1,87	12,05	422/1
	Кисель с витаминами "Витошка" для де	200	0,00	0,00	6,00	24,00	504/1
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	Яблоки	200	0,80	0,00	19,60	81,60	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	36	20	120	800	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1460	49	34	221	1387	

Утверждаю:

Директор _____ Попов И.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 беспл 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 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жи	200	6,98	8,56	28,31	218,06	234/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,22	3,20	16,22	106,56	465/1
	Бутерброды с маслом	15	0,83	3,16	5,01	51,72	70/71/1
	Печенье	50	7,50	11,80	74,90	435,80	582/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	19	27	124	812	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Рассольник домашний	250	4,97	8,74	14,38	156,00	101/1
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,37	20,30	18,91	343,71	54-9м/3
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,00	17,19	72,90	54-2хн/
	Хлеб пшеничный формовой	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	31	29	75	690	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1165	50	56	200	1502	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	13260	507	514	2195	15434	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1326	51	51	220	1543	
			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