Утвержд а ю

Директор МКОУ «Балакуринская СОШ»

Гаджиев Б.М.

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность**

**приготовляемых горячих обедов**

**для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МКОУ «Балакуринская СОШ»**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион:

**Завтраки школа День:** понедельник

Возрастная

**Неделя:** 1 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
| Каша из хлопьев 200 овсянных  "Геркулес" с  изюмом и курагой | | 6,58 | 5,56 | 40,19 | 237,1 | 0,38 | 297,02 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
| Сочник 1 | | 5,5 | 2,4 | 21,05 | 118 |  | 13,01 |
| Компот из смеси 200  сухофруктов | | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 106,3 | 0,8 | 2 |
| Сыр порциями 20 | | 4,74 | 6,08 |  | 75 | 0,14 | 42 |
| Яблоки 150 | | 0,27 | 0,27 | 6,53 | 31,3 | 6,67 | 61 |
| **Итого за Завтрак** | | | 20,41 | 19,61 | 83,7 | 587,5 | 7,99 |  |
| **Итого за день** | | | 20,41 | 19,61 | 83,7 | 587,5 | 7,99 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион:

**Завтраки школа День:** вторник

Возрастная

**Неделя:** 1 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
| Котлеты куриные 80 из фарша | | 3,01 | 10,82 | 15,43 | 171,2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,61 | 10,23 | 34,34 | 259,6 |  | 17 |
| Бутерброд с 50  повидлом | | 2,38 | 0,32 | 27,92 | 126,9 | 0,06 | 51 |
| Какао на 200  сгущенном молоке | | 3,82 | 0,68 | 24,99 | 122 | 0,38 | 188 |
| Яйца вареные 40 | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |  | 50 |
| **Итого за Завтрак** | | | 21,9 | 20,65 | 83,96 | 587,5 | 0,44 |  |
| **Итого за день** | | | 21,9 | 20,65 | 83,96 | 587,5 | 0,44 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион:

**Завтраки школа День:** среда

Возрастная

**Неделя:** 1 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
| Сосиски отварные 50 | | 5,41 | 10,45 | 0,42 | 117,5 |  | 42 |
| Пюре 180  картофельное | | 4,06 | 8,43 | 28,8 | 207,8 | 34,26 | 6 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
| Чай с сахаром 200 | |  |  | 14,97 | 58,1 |  | 3 |
| Апельсин 290 | | 2,61 | 0,58 | 23,49 | 124,7 | 174 | 10 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,36 | 19,7 | 82,44 | 578,6 | 208,26 |  |
| **Итого за день** | | | 19,36 | 19,7 | 82,44 | 578,6 | 208,26 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион:

**Завтраки школа День:** четверг

Возрастная

**Неделя:** 1 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) | Энерге- | Витамин | № |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| пищи | блюда | блюда | Б | Ж | У | тическая ценность  (ккал) | С | рецептуры |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
|  | Гуляш из | 100 | 10,56 | 3,7 | 2,42 | 87,2 | 1 | 40 |
|  | говядины |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные | 150 | 3,95 | 9,25 | 35,35 | 248,2 |  | 21 |
|  | изделия отварные |  |  |  |  |  |  |
|  | Сыр порциями | 20 | 4,74 | 6,08 |  | 75 | 0,14 | 42 |
|  | Компот из смеси | 200 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 106,3 | 0,8 | 2 |
|  | сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,57 | 19,33 | 83,7 | 587,2 | 1,94 |  |
| **Итого за день** | | | 19,57 | 19,33 | 83,7 | 587,2 | 1,94 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист5)

Рацион:

**Завтраки школа День:** пятница

Возрастная

**Неделя:** 1 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
|  | Курица отварная | 80 | 14,42 | 6,96 | 0,05 | 141,6 | 1,94 | 26 |
|  | Рис отварной | 150 | 2,25 | 3 | 23,55 | 138 |  | 31 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,2 |  | 41 |
|  | порциями |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на | 200 | 3,82 | 0,68 | 24,99 | 122 | 0,38 | 188 |
|  | сгущенном молоке |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,43 | 19,88 | 84,61 | 587,5 | 12,32 |  |
| **Итого за день** | | | 19,43 | 19,88 | 84,61 | 587,5 | 12,32 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион:

**Завтраки школа День:** суббота

Возрастная

**Неделя:** 1 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
| Филе курицы, тушенное в соусе  томатном | 100 | 15,3 | 7,9 | 5,3 | 99,7 | 6 | 32 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 8,06 | 6,3 | 35,1 | 220,6 |  | 19 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 106,3 | 0,8 | 2 |
| Кекс  промышленного производства | 30 | 1,8 | 2,8 | 77,7 | 305,8 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,48 | 19,3 | 83,75 | 587,5 | 6,8 |  |
| **Итого за день** | | | 19,48 | 19,3 | 83,75 | 587,5 | 6,8 |  |
| **Итого за период** | | | 239,22 | 239,26 | 1008,94 | 7043,7 | 456,92 |  |
| **Среднее значение за период** | | | 19,935 | 19,9383333 | 84,0783333 | 586,975 | 38,1 |  |
| **Содержание белков, жиров,**  **углеводов в меню за период в % от калорийности** | | |  |  |  |  |  |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню

(лист 7)

Рацион:

**Завтраки школа День:** понедельник

Возрастная

**Неделя:** 2 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 14,97 | 58,1 |  | 3 |
|  | Каша пшенная | 200 | 4,8 | 4,4 | 25,4 | 159 | 0,38 | 85,01 |
|  | жидкая молочная |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
|  | Сочник | 1 | 10,5 | 0,4 | 8,05 | 71,7 |  | 13,01 |
|  | Банан | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 | 65 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,2 |  | 41 |
|  | порциями |  |  |  |  |  |  |
|  | Витаминно- | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | минеральный |  |
|  | комплекс |  |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,24 | 20,04 | 84,44 | 587,5 | 10,38 |  |
| **Итого за день** | | | 19,24 | 20,04 | 84,44 | 587,5 | 10,38 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион:

Возрастная

**Неделя:** 2 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- |  |  |
| Прием | Наименование | Выход | тическая | Витамин | № |
| Б | Ж | У |
| пищи | блюда | блюда | ценность | С | рецептуры |
|  |  |  | (ккал) |  |  |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пюре | 180 | 2,06 | 0,43 | 42,8 | 155,8 | 34,26 | 6 |
| картофельное |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси | 200 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 106,3 | 0,8 | 2 |
| сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |
| Шоколад | 1 |  |  |  |  |  |  |
| молочный |  |
| Сосиски отварные | 50 | 5,41 | 10,45 | 0,42 | 117,5 |  | 42 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
| Сыр порциями | 20 | 4,74 | 6,08 |  | 75 | 0,14 | 42 |
| Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |  | 50 |
| **Итого за Завтрак** | | | 20,61 | 21,86 | 83,43 | 587,9 | 35,2 |  |
| **Итого за день** | | | 20,61 | 21,86 | 83,43 | 587,9 | 35,2 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион:

**Завтраки школа День:** среда

Возрастная

**Неделя:** 12 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
|  | Курица отварная | 80 | 7,42 | 8,96 | 0,05 | 141,6 | 1,94 | 26 |
|  | Макаронные | 150 | 3,95 | 9,25 | 35,35 | 248,2 |  | 21 |
|  | изделия отварные |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао на | 200 | 3,82 | 0,68 | 24,99 | 122 | 0,38 | 188 |
|  | сгущенном молоке |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
|  | Апельсин | 250 | 2,25 | 0,5 | 9,25 | 7,5 | 15 | 10 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,72 | 19,63 | 84,4 | 589,8 | 17,32 |  |
| **Итого за день** | | | 19,72 | 19,63 | 84,4 | 589,8 | 17,32 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион:

**Завтраки школа День:** четверг

Возрастная

**Неделя:** 2 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
|  | Каша пшеничная | 150 | 8,06 | 6,3 | 35,1 | 220,6 |  | 19 |
|  | рассыпчатая |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш из | 100 | 8,56 | 12,7 | 8,42 | 187,2 | 1 | 40 |
|  | говядины |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из смеси | 200 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 106,3 | 0,8 | 2 |
|  | сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Витаминно- | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | минеральный |  |
|  | комплекс |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,94 | 19,3 | 83,45 | 584,6 | 1,8 |  |
| **Итого за день** | | | 19,94 | 19,3 | 83,45 | 584,6 | 1,8 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион:

**Завтраки школа День:** пятница

Возрастная

**Неделя:** 2 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | (ккал) |  |  |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
| Плов из курицы 200 | | 9,5 | 11,5 | 50,25 | 338,5 | 1,37 | 30 |
| Сок 180 | | 0,1 | 0,1 | 11,4 | 50 | 10 | 1 |
| Бутерброд с 50  вареной колбасой | | 4,7 | 2,94 | 14,76 | 104,5 |  | 44 |
| Яйца вареные 40 | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 |  | 50 |
| Яблоки 150 | | 0,27 | 0,27 | 6,53 | 31,3 | 6,67 | 61 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,65 | 19,41 | 83,22 | 587,1 | 18,04 |  |
| **Итого за день** | | | 19,65 | 19,41 | 83,22 | 587,1 | 18,04 |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион:

**Завтраки школа День:** суббота

Возрастная

**Неделя:** 2 **категория** 7-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность  (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **Завтрак** |  | | | | | | | |
| Каша гречневая 150  рассыпчатая | | 7,61 | 10,23 | 34,34 | 259,6 |  | 17 |
| Какао на 200  сгущенном молоке | | 3,82 | 0,68 | 24,99 | 122 | 0,38 | 188 |
| Рогалик 1 | | 1,5 | 2,4 | 11,05 | 18 |  | 13,02 |
| Филе птицы, 100  тушенное в сливочном соусе | | 4,7 | 7 | 2,7 | 120,9 | 1,05 | 31 |
| Хлеб пшеничный 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |  | 60 |
| **Итого за Завтрак** | | | 19,91 | 20,55 | 87,84 | 591 | 1,43 |  |
| **Итого за день** | | | 19,91 | 20,55 | 87,84 | 591 | 1,43 |  |