



Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1		День 1		Завтрак			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Макаронные изделия отварные	200	10,59	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011	
Птица запеченая	100	53,33	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011	
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	60	3,45	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011	
Чай с сахаром	200	1,56	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011	
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н	
Фрукт	110	17,91	1,5	0,5	21	96	б/н	
Итого 500гр/ 587,5 Эн.цен	700	89,84	49,27	44,52	174,74	833,2		

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

Неделя 1		День 2		Завтрак			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,41	11,5	8,12	51,52	325	171/2011	
Гуляш из отварной говядины 75/50	125	58,03	12,55	12,99	4,01	182,25	246/2011	
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	7,28	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011	
Напиток апельсиновый	200	5,44	0,04	0	24,76	94,2	347/2011	
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н	
Фрукт	50	6,68	1,5	0,5	21	96	б/н	
Итого	665	89,84	29,27	28,57	124,92	870,55		

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

Неделя 1		День 3		Завтрак			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20	120	42,23	27,84	18	32,4	279,6	223/2011	
Масло сливочное (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	14/2011	
Яйцо вареное 1шт	40	8	5,1	4,6	0,3	63	209/2011	
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н	
Фрукт	93	15	1,5	0,5	21	96	б/н	
Компот из кураги	200	11,61	0,04	0	24,76	94,2	348/2011	
Итого	493	89,84	36,73	32,17	93,83	687		

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

Неделя 1

День 4

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Плов из птицы	260	62,7	20,3	17	35,69	377	291/2011
Салат из свежих помидоров с луком (с термообработкой)	60	5,05	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011
Кисель плодово-ягодный	200	5,29	0,3	0	34,5	139,2	349/2011
Хлеб пшеничный	30	1,8	2,43	0,3	14,64	72,6	377/2011
Булка сдобная	75	15	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Итого	625	89,84	26,41	24,36	104,82	747,1	

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

Неделя 1

День 5

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	воды		
Макаронные изделия отварные	200	10,59	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011
Котлеты из говядины	100	59,14	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	60	3,64	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н
Фрукт	58	9,36	1,5	0,5	21	96	б/н
Итого	648	89,84	45,17	38,42	217,32	1358,41	

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

Неделя 2

День 6

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Плов из птицы	260	62,7	20,3	17	35,69	377	291/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	60	3,45	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный	30	1,8	2,43	0,3	14,64	72,6	б/н
Фрукт	120	17,78	1,5	0,5	21	96	б/н
Итого	670	89,84	25,68	22,88	105,11	727,2	

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	7,93	8,625	6,09	38,64	243,75	171/2011	
Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе 80/30	110	59,41	11,78	12,91	14,9	223	279/2011	
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	60	3,64	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011	
Кисель плодово-ягодный	200	6,01	0,3	0	34,5	139,2	349/2011	
Хлеб пшеничный	30	1,8	2,43	0,3	14,64	72,6	б/н	
Фрукт	70	11,05	1,5	0,5	21	96	б/н	
Итого	620	89,84	32,925	26,6	148,41	961,79		

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

Неделя 2		День 8		Завтрак			Энергетическая ценность	№ рецептур
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Угле-			
Макаронные изделия отварные	200	10,59	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011	
Котлета из мяса курицы и говядины	100	52,84	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011	
Салат из свежих помидоров (с термообработкой)	60	5,05	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011	
Батон нарезной	30	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н	
Фрукт	90	14,25	0,8	0,2	7,5	38	б/н	
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011	
Итого	680	89,84	37,31	37,51	183,81	1192,27		

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	Угле-			
Каша вязкая молочная из пшена и риса	210	22,16	4,82	8,71	30,66	220,35	172/2011	
Сыр (порциями)	15	10,64	4,64	5,9	0	72,8	15/2011	
Яйцо вареное 1шт	40	8	5,1	4,6	0,3	63	209/2011	
Батон нарезной	100	3	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н	
Кисель плодово-ягодный	200	6,01	0,3	0	34,5	139,2	349/2011	
Фрукт	125	20,03	0,8	0,2	7,5	38	б/н	
Булка сдобная	100	20	2,25	0,87	15,27	79,2	б/н	
Итого	790	89,84	20,16	21,15	103,5	691,75		

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

Неделя 2

День 10

Завтрак

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Каша вязкая из бобовых (горох)	210	9,39	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
Котлеты из говядины	100	59,14	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	60	3,64	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный	30	1,8	2,43	0,3	14,64	72,6	б/н
Фрукт	73	11,76	1,5	0,5	21	96	б/н
Итого	673	89,84	66,01	33,07	156,49	1175,79	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл
 средняя стоимость обеда 89,84

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