

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МБОУ "Федоровской СОШ № 2 с  
углубленным изучением отдельных предметов":

С.В.Капитонов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Азбука Литания»

Д.В.Потибенко

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Менюготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с	200	7,79	7	55,95	254,3	235
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	10	12,34	164,1	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>22,85</b>	<b>21</b>	<b>111,81</b>	<b>672,1</b>	
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,86	5	13,2	102,6	1 023
	Рассольник ленинградский со	200	1,82	4	13,54	100,8	1 030
	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5	437
	Макаронные изделия отварные с	150	0,03	4	0,06	37,2	335
	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1	932
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>24,33</b>	<b>22</b>	<b>78,99</b>	<b>629,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>47,18</b>	<b>43</b>	<b>190,8</b>	<b>1301,4</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед) Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	23,69	17	32,93	386,2	1 297
	Молоко сгущенное соус	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9	810
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>33,29</b>	<b>30</b>	<b>98,32</b>	<b>795,7</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Суп картофельный с макаронными	200	2,32	2	16,46	96,9	1 050
	Рыба запеченная с помидорами	90	9,39	4	2,15	78,8	135
	Пюре картофельное*	150	2,52	3	24,57	139,5	324
	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104	707
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>20,96</b>	<b>14</b>	<b>111,69</b>	<b>643,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>54,25</b>	<b>44</b>	<b>210,01</b>	<b>1439,4</b>	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Омлет запеченный или паровой	150	14,37	22	0,9	256,4	891
	Бутерброд горячий с сыром	40	5,41	8	9,87	131,3	10
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,5	11	2,62	115,8	483
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>26,44</b>	<b>45</b>	<b>45,52</b>	<b>696,9</b>
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Борщ с капустой и картофелем со	200	1,6	3	10,82	79,7	110
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Биточки (котлеты) из мяса говядины	90	10,85	15	7,26	223	1 035
	Рагу из овощей	150	2,6	7	11,24	128,3	539
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	705
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>23,15</b>	<b>28</b>	<b>78,63</b>	<b>697,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>49,59</b>	<b>73</b>	<b>124,15</b>	<b>1394,3</b>	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед      Неделя: 1      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с	200	8,78	13	41,1	316,6	871
	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,64	5	31,78	175,8	815
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>20,41</b>	<b>23</b>	<b>117,31</b>	<b>762,7</b>
Обед	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,33	4	17,23	126,2	139
	Плов с говядиной	250	24,43	36	50,78	623,9	444
	Компот из ягод*	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>35,02</b>	<b>41</b>	<b>125,11</b>	<b>1014,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>55,43</b>	<b>64</b>	<b>242,42</b>	<b>1777</b>	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка (сырники) из творога с	150	16,99	11	16,97	240,6	769
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>22,18</b>	<b>11</b>	<b>74,27</b>	<b>502,2</b>
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Суп "Здоровье"	200	8,18	11	10,26	172,4	
	Фрикасе из курицы со сметанным	100	13,87	18	4,74	191,2	1 296
	Рис припущенный*	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток клюквенный	200	0,13		24,88	102,8	700
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>32,15</b>	<b>35</b>	<b>116,46</b>	<b>863,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>54,33</b>	<b>46</b>	<b>190,73</b>	<b>1365,6</b>	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка картофельная с мясом *	150	11,84	14	25,11	274	1 331
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,63	2	2,14	27,3	905
	Бутерброд с маслом и повидлом	60	2,64	5	31,78	175,8	815
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>19,53</b>	<b>23</b>	<b>89,28</b>	<b>637</b>
Обед	Помидоры порционно	60	0,66		2,28	14,4	835
	Уха с крупой перловой	200	8,01	1	11,11	57,1	181
	Колбаски витаминные *	90	18,21	21	8,11	247,5	1 028
	Капуста тушеная*	75	1,84	2	7,39	52,4	999
	Пюре картофельное*	75	1,26	2	12,28	69,8	324
	Кисель вишнёвый	200	2,54		22,04	100,8	559
	Хлеб пшеничный	60	4,74	1	28,98	141	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>39,09</b>	<b>27</b>	<b>104,16</b>	<b>742,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>58,62</b>	<b>50</b>	<b>193,44</b>	<b>1379,1</b>	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с картофелем	150	10,2	21	11,77	273,7	892
	Сыр (порциями)	20	5,96	2			97
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Яблоки	130	0,52	1	12,74	61,1	976
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
Итого за Завтрак		560	21,12	24	66,97	528,1	
Обед	Салат из свеклы	60	0,89	5	5,19	69,5	820
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124
	Печень по-строгановски*	100	15,81	10	5,31	177,4	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	7	40,06	262,5	998
	Напиток клюквенный	200	0,13		24,88	102,8	700
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Обед		790	31,89	27	118,94	862,5	
Итого за день		1350	53,01	51	185,91	1390,6	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая	200	5,53	11	33,53	251,1	846
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,69	15	27,31	246	816
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак		550	22,08	36	110,38	853,7	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	1,14	5	4,62	71,4	813
	Свекольник со сметаной*	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	96,1	1 070
	Пюре картофельное*	150	2,52	3	24,57	139,5	324
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,06		21,43	87,4	479
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Обед		800	23,54	19	109,94	715,5	
Итого за день		1350	45,62	55	220,32	1569,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Пудинг творожно-манный	120	19,01	12	21,17	275,7	1 073
	Соус ягодный	30	0,02		3,81	15,6	984
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>25,83</b>	<b>14</b>	<b>72,39</b>	<b>536,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с	60	0,96	4	5,67	63,8	1 029
	Солянка из птицы со сметаной	200	1,2	4	7,06	68,8	1 020
	Котлеты Детские мясные	90	14	12	14,39	219,1	1 054
	Пюре гороховое с морковью	180	25,1	13	55,8	452,6	1 189
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>46,48</b>	<b>33</b>	<b>143,1</b>	<b>1075,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>72,31</b>	<b>47</b>	<b>215,49</b>	<b>1611,7</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с вермишелью и	200	1,81	2	12,37	78,7	160
	Круассан ®	75	4,17	8	47,42	276,8	1 144,01
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>15,06</b>	<b>14</b>	<b>108,14</b>	<b>632,7</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров с	60	0,59	12	2,05	120,8	809
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4	11,94	94,3	1 175
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Суфле из рыбы*	90	10,5	7	0,09	102,1	1 069
	Пюре картофельное с морковью*	150	2,42	4	21,02	130,5	996
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>22,81</b>	<b>30</b>	<b>92,12</b>	<b>741,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>37,87</b>	<b>44</b>	<b>200,26</b>	<b>1373,9</b>	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка картофельная,	150	4,73	6	10,04	109,6	1 088
	Соус сметанный	50	0,6	4	2,21	40,8	600
	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9	810
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		500	10,61	20	47,43	404,7	
Обед	Салат из моркови с растительным	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с рыбой*	200	1,88	2	14,49	87,1	90,01
	Бедро куриное запеченное	100	0,25	17	2,09	159,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1	932
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	40	2,44		15,96	78,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		800	14,73	30	110,4	771	
<b>Итого за день</b>		1300	25,34	50	157,83	1175,7	

(лист 12)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Бутерброд с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9	808
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб пшеничный	50	3,95	1	24,15	117,5	897
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		510	9,58	14	90,49	522,2	
Обед	Суп из сборных овощей с зеленым	200	1,27	3	6,62	55,3	1 098
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Плов из птицы*	250	49,83	54	43,55	857,4	1 036
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	769
<b>Итого за Обед</b>		780	62,62	67	143,09	1428,1	
<b>Итого за день</b>		1290	72,2	81	233,58	1950,3	
<b>Итого за период</b>		15685	625,75	648	2364,94	17728,2	
<b>Среднее значение за период</b>			52,1	54	197,1	1477,4	

Составил  Спирина Л.В.Утвердил  Андриенко А.Н.