

Примечание №33» Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>73</b>	<b>588</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>73</b>	<b>588</b>	
Каша гречневая с маслом.	150	5,16	5,01	23,14	158,28	186/1
Гуляш из мяса	90	11,71	12,39	3,29	171,53	152/1
Огурец соленый	60	0,20	0,03	0,43	2,73	330/1
Морс из мороженых ягод	200	0,02	0,01	11,29	45,26	173/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
Кондитерские изделия	20	1,20	5,16	12,42	100,92	98/1/0
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	<b>550</b>	<b>39</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>598</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>39</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>598</b>	
Картофельное пюре	150	3,85	5,09	25,93	164,88	206/1
Тефтели рыбные в томатном соусе	90	31,26	8,86	6,74	231,66	146/1
Салат витаминный	60	0,40	3,03	3,40	42,36	2/1
Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,08	12,15	49,89	256/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>680</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>576</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>680</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>84</b>	<b>576</b>	
Плов с мясом	250	15,03	17,32	37,07	364,22	163/1
Икра кабачковая порционная	60	0,48		1,93	9,60	328/1
Чай с лимоном	200	0,09		10,31	41,60	374/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
Фрукты свежие	120	0,48		12,36	51,36	322/1
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>582</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>582</b>	
Пирог из творога	250	28,99	16,60	25,10	365,76	345/1
Кофейный напиток с молоком 1	200	3,24	3,26	16,28	107,43	253/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>670</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>574</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>670</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>574</b>	
Макаронные отварные с маслом	150	4,50	2,76	28,47	156,74	104/1
Бефстроганов из мяса с соусом сметанным	90	11,86	13,86	3,48	185,98	198/1
Морс из мороженых ягод	200	0,02	0,01	11,29	45,26	173/1
Салат из свеклы	60	0,39	1,03	3,07	23,09	334/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	322/1
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>		<b>550</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>593</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>593</b>	
	Каша гречневая с маслом.	150	5,08	4,95	22,91	156,45	186/1
	Биточки из мяса	90	14,98	14,27	5,85	211,81	161/1
	Икра кабачковая порционная	60	0,57		2,31	11,52	328/1
	Сок 0,2 л	200	2,60		23,40	104,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>		<b>690</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>609</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>690</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>79</b>	<b>609</b>	
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	14,86	17,02	28,20	325,35	153/1
	Салат из соленых огурцов	60	0,32	1,04	0,68	13,35	335/1
	Какао с молоком (1 вар)	200	3,63	3,20	14,99	103,26	248/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72	322/1
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>		<b>680</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>97</b>	<b>602</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>97</b>	<b>602</b>	
	Рис отварной с маслом	150	3,27	4,14	33,60	184,73	191/1
	Субпродукт (говяжье сердце, печень) в сметанном соусе	90	13,37	7,48	2,45	130,49	149/1/0
	Салат овощной	60	0,62	1,04	2,32	21,11	10/1
	Чай с лимоном	200	0,06		8,22	33,15	374/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Фрукты свежие	130	1,95	0,65	27,30	122,85	322/1
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>		<b>500</b>	<b>37</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>602</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>37</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>602</b>	
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	230	27,64	13,44	26,92	339,21	117/1
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	
	Бутерброд	50	7,54	5,56	14,76	139,24	395/0
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>71</b>	<b>561</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>71</b>	<b>561</b>	
	Макаронные отварные с маслом	150	4,52	4,21	28,50	169,96	104/1
	Гуляш из мяса	90	11,95	14,86	4,72	200,45	152/1
	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,08	12,15	49,89	256/1
	Салат из свеклы	60	0,52	2,04	2,76	31,46	334/1

Утверждаю:

Директор

Евдокимова Т.А.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Шквзтрак МБОУ г.Кургана "Прогимназия

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>5940</b>	<b>267</b>	<b>194</b>	<b>768</b>	<b>5885</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>594</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>77</b>	<b>589</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>18</b>	<b>30</b>	<b>52</b>		

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

0

1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;