

Примечание №33» Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	570	22	23	73	588	
ЗАВТРАК	570	22	23	73	588	
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
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	550	39	18	71	598	
ЗАВТРАК	550	39	18	71	598	
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	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	680	20	18	84	576	
ЗАВТРАК	680	20	18	84	576	
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
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	500	36	20	64	582	
ЗАВТРАК	500	36	20	64	582	
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	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	670	21	19	81	574	
ЗАВТРАК	670	21	19	81	574	
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
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		550	27	20	77	593	
ЗАВТРАК		550	27	20	77	593	
	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	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		690	23	22	79	609	
ЗАВТРАК		690	23	22	79	609	
	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
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		680	23	14	97	602	
ЗАВТРАК		680	23	14	97	602	
	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
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		500	37	19	70	602	
ЗАВТРАК		500	37	19	70	602	
	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	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		550	21	22	71	561	
ЗАВТРАК		550	21	22	71	561	
	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	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	5940	267	194	768	5885	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	594	27	19	77	589	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		18	30	52		

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;