

Утверждаю:
Директор

Евдокимова Т.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ШкОбед МБОУ г.Кургана "Прогимназия №63

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	970	22	31	87	713	
ОБЕД		970	22	31	87	713	
	Суп из овощей со сметаной	200	1,19	3,24	7,38	63,50	50/1
	Каша гречневая с маслом.	150	5,11	6,13	14,38	133,09	186/1
	Гуляш из мяса	90	7,01	8,98	3,44	122,52	152/1
	Огурец соленый	60	0,20	0,03	0,43	2,73	330/1
	Морс из мороженых ягод	200	0,02		22,98	92,02	173/1
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Кондитерские изделия	20	1,20	5,16	12,42	100,92	98/1/0
	Молоко обоготенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	785	23	24	94	683	
ОБЕД		785	23	24	94	683	
	Суп гороховый со сметаной	200	4,79	4,27	14,49	115,61	48/1
	Картофельное пюре	150	1,15	4,93	17,43	118,63	206/1
	Тефтели рыбные в томатном соусе	90	13,41	8,59	6,09	155,27	146/1
	Салат витаминный	60	0,40	2,38	3,40	36,56	2/1
	Компот из свежих фруктов	200	0,22		14,46	58,64	256/1
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	12,00	55,68	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Батончик злаковый витаминизированный	25	1,38	1,38	18,38	91,38	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1010	26	29	109	796	
ОБЕД		1010	26	29	109	796	
	Борщ со сметаной	200	2,72	2,54	19,06	109,91	33/1
	Плов из отварной птицы	200	13,07	16,90	35,70	347,19	180/1
	Икра кабачковая порционная	60	0,18		1,48	6,60	328/1
	Чай с лимоном	200	0,09		12,31	49,58	374/1
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Фрукты свежие	100	2,30	2,20	14,00	85,00	322/1
	Молоко обоготенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	745	19	25	96	685	
ОБЕД		745	19	25	96	685	
	Суп с клецками	250	2,30	5,84	11,46	107,55	43/1
	Пирог из творога	200	10,75	13,38	26,34	268,80	345/1
	Кофейный напиток с молоком 1	200	1,90	2,22	17,22	96,47	253/1
	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,40	15,00	69,60	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	

Примерный план питания	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Батончик злаковый витаминизированный	25	1,38	1,38	18,38	91,38	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1060	24	27	92	702	
ОБЕД		1060	24	27	92	702	
	Щи из свеж. капусты со сметаной	200	1,58	4,05	8,83	78,11	56/1
	Макаронные отварные с маслом	150	2,74	2,00	13,84	84,26	104/1
	Бефстроганов из мяса с соусом сметанным	90	6,98	8,48	3,05	116,31	198/1
	Морс из мороженых ягод	200					173/1
	Салат из свеклы	60	1,80	1,60	15,50	83,56	334/1
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	12,00	55,68	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Фрукты свежие	100	3,45	3,30	21,00	127,50	322/1
	Молоко обогащенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	775	18	25	83	629	
ОБЕД		775	18	25	83	629	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,74	5,68	10,95	101,82	38/1
	Каша гречневая с маслом.	150	5,13	7,25	14,60	144,17	186/1
	Биточки из мяса	90	6,96	8,88	10,48	149,67	161/1
	Икра кабачковая порционная	60	0,28		2,36	10,56	328/1
	Сок 0,2 л	200	0,68		9,00	38,72	
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Батончик злаковый витаминизированный	25	1,38	1,38	18,38	91,38	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1020	25	30	96	752	
ОБЕД		1020	25	30	96	752	
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,52	3,77	16,71	110,78	42/1
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	10,74	14,00	20,25	249,93	153/1
	Какао с молоком (1 вар)	200	2,03	1,80	14,99	84,26	248/1
	Салат из соленых огурцов	60	0,24	0,81	0,51	10,33	335/1
	Хлеб пшеничный	40	1,20	0,32	12,00	55,68	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Фрукты свежие	100	2,30	2,20	14,00	85,00	322/1
	Молоко обогащенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	875	24	21	119	762	
ОБЕД		875	24	21	119	762	

Утверждаю:
Директор

Евдокимова Т.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ШкОбед МБОУ г.Кургана "Прогимназия №63

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Продукты	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Суп рыбный	200	5,42	3,17	5,75	73,24	811/1
	Рис отварной с маслом	150	2,74	2,18	27,34	139,92	191/1
	Субпродукт (говяжье сердце, печень) в сметанном соусе	90	7,29	6,91	2,43	101,22	149/1/0
	Салат из свеклы	60	2,70	3,19	22,25	128,41	334/1
	Чай с лимоном	200	0,09		12,31	49,58	374/1
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Фрукты свежие	100	2,30	2,20	14,00	85,00	322/1
	Батончик злаковый витаминизированный	25	1,38	1,38	18,38	91,38	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	910	25	23	100	710	
ОБЕД		910	25	23	100	710	
	Свекольник со сметаной	220	3,16	1,73	24,53	126,34	34/1
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	220	8,29	9,19	28,97	231,64	117/1
	Сок	200	1,00		20,20	84,80	
	Бутерброд	50	6,16	5,56	9,00	110,68	395/0
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Молоко обоготенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	775	17	31	80	669	
ОБЕД		775	17	31	80	669	
	Рассольник домашний со сметаной	200	2,23	5,74	15,99	124,55	32/1
	Макаронные отварные с маслом	150	2,79	4,24	14,28	106,42	104/1
	Гуляш из мяса	90	7,89	12,37	7,18	171,46	152/1
	Салат овощной	60	0,75	5,70	7,03	82,32	10/1
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Батончик злаковый витаминизированный	25	1,38	1,38	18,38	91,38	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	8925	222	265	956	7101	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	893	22	27	96	710	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	34	54		

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;