

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>		<b>770</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>586</b>	
ЗАВТРАК		<b>770</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>586</b>	
	Каша гречневая с маслом.	150	4,63	5,77	13,07	122,77	186/1
	Гуляш из мяса	90	4,80	5,82	2,88	83,12	152/1
	Огурец соленый	60	0,20	0,03	0,43	2,73	330/1
	Морс из мороженых ягод	200	0,01		19,73	79,00	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 обоготщенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>		<b>575</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>588</b>	
ЗАВТРАК		<b>575</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>588</b>	
	Картофельное пюре	150	1,08	3,64	16,97	104,92	206/1
	Тефтели рыбные в томатном соусе	90	28,64	8,46	5,32	211,97	146/1
	Салат витаминный	60	0,40	2,38	3,40	36,56	2/1
	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,08	12,15	49,89	256/1
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Батончик злаковый витаминизированны	25	1,38	1,38	18,38	91,38	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>		<b>880</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>82</b>	<b>564</b>	
ЗАВТРАК		<b>880</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>82</b>	<b>564</b>	
	Плов из отварной птицы	250	8,94	11,78	31,22	266,69	180/1
	Икра кабачковая порционная	60	0,18		1,48	6,60	328/1
	Чай с лимоном	200	0,09		10,31	41,60	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	120	0,48		12,36	51,36	322/1
	Молоко обоготщенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>		<b>526</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>75</b>	<b>508</b>	
ЗАВТРАК		<b>526</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>75</b>	<b>508</b>	
	Пирог из творога	250	7,84	10,34	23,15	216,97	345/1
	Кофейный напиток с молоком 1	200	1,64	1,86	16,28	88,43	253/1
	Яйцо отварное	1	3,20	0,52	0,12	17,96	327/1
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Батончик злаковый витаминизированны	25	1,38	1,38	18,38	91,38	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>		<b>870</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>92</b>	<b>619</b>	
ЗАВТРАК		<b>870</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>92</b>	<b>619</b>	

Прием пищи	«Прогимназия №63» Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Макаронные отварные с маслом	150	2,22	1,94	11,07	70,62	104/1
	Бефстроганов из мяса с соусом сметанным	90	4,96	7,13	3,16	96,50	198/1
	Морс из мороженых ягод	200	0,01		19,73	79,00	173/1
	Салат из свеклы	60	1,80	0,81	14,50	72,52	334/1
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Фрукты свежие	120	2,76	2,64	16,80	102,00	322/1
	Молоко обоготенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>575</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>66</b>	<b>508</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>66</b>	<b>508</b>	
	Каша гречневая с маслом.	150	5,11	6,13	14,38	133,09	186/1
	Биточки из мяса	90	8,24	9,65	5,88	143,47	161/1
	Икра кабачковая порционная	60	0,21		1,77	7,92	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	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>	<b>890</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>569</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>890</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>76</b>	<b>569</b>	
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	7,09	11,37	21,70	217,48	153/1
	Салат из соленых огурцов	60	0,32	0,82	0,68	11,42	335/1
	Какао с молоком (1 вар)	200	2,03	1,80	14,99	84,26	248/1
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,24	9,00	41,76	
	Хлеб ржаной	20	0,80	1,80	7,98	51,32	
	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72	322/1
	Молоко обоготенное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>705</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>101</b>	<b>625</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>705</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>101</b>	<b>625</b>	
	Рис отварной с маслом	150	2,28	2,09	22,17	116,65	191/1
	Субпродукт (говяжье сердце, печень) в сметанном соусе	90	6,49	6,16	2,51	91,47	149/1/0
	Салат из свеклы	60	1,80	3,17	15,50	97,67	334/1
	Чай с лимоном	200	0,05		8,16	32,84	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	130	2,76	2,64	16,80	102,00	322/1
	Батончик злаковый витаминизированный	25	1,38	1,38	18,38	91,38	

Утверждаю:  
Директор



### Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Шкзавтрак 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		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>		<b>700</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>552</b>	
ЗАВТРАК		<b>700</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>71</b>	<b>552</b>	
	Запеканка из творога со сгущ. молоком	230	6,88	8,22	24,66	200,01	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 обоготченное витаминами	200	5,56	5,00	9,40	104,84	
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>		<b>575</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>59</b>	<b>504</b>	
ЗАВТРАК		<b>575</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>59</b>	<b>504</b>	
	Макаронные отварные с маслом	150	2,87	4,25	14,51	107,81	104/1
	Гуляш из мяса	90	7,21	12,24	4,47	156,94	152/1
	Салат овощной	60	0,54	4,03	4,20	55,18	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	
<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>7066</b>	<b>188</b>	<b>199</b>	<b>770</b>	<b>5622</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>707</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>562</b>	
<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>			<b>13</b>	<b>32</b>	<b>55</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;