

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ АГО
 «Русскопотамская СОШ»
 О.А. Хохрякова
 Приказ № 215 от 31.08.2023
 Приложение N 8
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	250	6,6	2,07	31,32	282,75	260
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Повидло яблочное	50			30,5	122	п/ф
итого за завтрак		550	10,45	3,52	102,52	595,75	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,5	8,16	99,2	142 479
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66	237
	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	453
	Котлета «Домашняя»	100	9	35		224,5	п/ф
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,2	52,17	54-21з
итого за обед		940	28,7	53	109,72	907,51	
Итого за день:		1490	39,15	56,52	212,24	1503,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,9	20,01	3,5	245	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
итого за завтрак		550	17,35	22,06	58,9	506,5	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,5	429
	Гуляш из говядины	100	17,1	18,30	3,5	247,5	367
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	0	29	503
	Овощи натуральные(помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	106
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной I сорта с витаминно-минеральным комплексом «Валетек-8»	40	3,08	0,4	19,16	94,4	108
итого за обед		900	30,74	31,43	100,31	815,7	
Итого за день:		1450	48,09	53,49	159,21	1322,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5	165
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
		550	17,83	15,63	102,53	601	
обед	Суп-пюре из картофеля	250	4,8	6,45	24,75	176,25	159
	Суфле творожное	200	34	14	17	334	TK45 №365
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,6	16,7	98,4	481
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,2	13,95	66,84	170
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным комплексом»В алетек-8»	40	3,08	0,4	19,16	94,4	108
итого за обед		870	49,17	24,11	119,16	898,19	
Итого за день:		1420	67	39,74	221,69	1499,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	
итого за завтрак		550	15,55	13,41	93,4	580,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,11	6,5	11,1	111,2	128 479
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,8	173,9	291
	Рыба, припущенная в молоке	100	16,5	11,6	2,9	182,8	54-6р- 2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508
	Овощи натуральные(огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной I сорта с витаминно-минеральным комплексом «Валетек-8»	40	3,08	0,4	19,16	94,4	108
итого за обед		910	31,76	19,77	107,56	740,6	
Итого за день:		1460	47,31	33,18	200,96	1321,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,2	9,4	45,6	304	ТК 264
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Повидло яблочное	50			30,5	122	п/ф
итого за завтрак		550	13,05	10,85	116,8	617	
обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	18,6	109,5	158
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,58	245,6	414
	Курица отварная	100	32,1	2,3	1,2	154,8	54-21м-2020
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200			19	80	163А
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,83	54-20з
итого за обед		900	46,91	13,25	114,96	775,03	
Итого за день:		1450	59,96	24,1	231,76	1392,03	
Итого за неделю			261,51	207,03	1025,86	7037,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	250	6,6	2,07	31,32	282,75	260
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Повидло яблочное	50			30,5	122	п/ф
итого за завтрак		550	10,45	3,52	87,52	595,75	
обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,36	6,6	14,96	128,7	154 479
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,8	173,9	291
	Тефтели из говядины	100	7	20		240,5	п/ф
	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,84	439
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Горошек зеленый	100	2,8	0,2	5,8	36,83	54-20з
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		940	24,77	30,69	102,94	823,07	
Итого за день:		1490	35,22	34,21	190,46	1418,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Омлет натуральный	150	12,9	20,01	3,5	245	301
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
итого за завтрак		550	17,35	22,06	58,9	506,5	
обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,31	6,75	16,31	137,45	134 / 479
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,5	429
	Котлета «Домашняя»	100	9	35		224,5	п/ф
	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,08	19,68	453
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	0	122	503
	Овощи натуральные(помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	24	106
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным комплексом «Валетек-8»	40	3,08	0,4	19,16	94,4	108
итого за обед		940	22,97	51,73	100,07	841,83	
Итого за день:		1490	40,32	73,79	158,97	1348,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,13	6,58	23,73	182,5	165
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	590
итого за завтрак		550	17,83	15,63	102,53	601	
обед	Суп-пюре из картофеля	250	4,8	6,45	24,75	176,25	159
	Плов с курицей	250	23,1	9,25	41,3	341,3	54-12м 2020
	Гуляш из говядины	100	17,1	18,3	3,5	247,5	367
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		278	110	508
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,2	13,95	66,84	170
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно - минеральным комплексом «Валетек-8»	40	3,08	0,4	19,16	94,4	108
итого за обед		890	36,51	16,76	138,76	857,09	
Итого за день:		1440	54,34	32,39	241,29	1458,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	267
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	
итого за завтрак		550	15,55	13,41	93,4	580,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,5	11,01	111,2	128 479
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,8	173,9	291
	Рыба, припущенная в молоке	100	16,5	11,6	2,9	182,8	54-6р- 2020
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Овощи натуральные(огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб Крестьянский из муки пшеничной 1 сорта с витаминно-минеральным комплексом «Валетек-8»	40	3,08	0,4	19,16	94,4	108
итого за обед		910	31,34	19,77	95,47	690,6	
Итого за день:		1460	46,89	33,18	188,87	1271,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	11,2	50,2	348	316
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	111
	Молоко сгущённое	30	2,16	2,6	16,7	98,4	481
	Плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112
итого за завтрак		610	17,93	15,77	120,34	698,5	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	144
	Рагу из овощей	200	3,7	9,9	18,1	177,9	54-9г
	Курица отварная	100	32,1	2,3	1,2	154,8	54-21м 2020
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0	0	19	80	163А
	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,2	52,17	54-21з
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,1	54,3	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
итого за обед		920	45,12	17,43	93,41	721,17	
Итого за день:		1530	63,05	33,2	213,75	1419,67	
Итого за неделю			239,82	206,77	993,34	6916,11	