

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: понедельник
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Кондитерское изделие	40	8	5	26	116	22	0,02
Итого за Завтрак			23	24	110	625	33	
Итого за день			23	24	110	625	33	

29,99
14,89
9,99
2,5
14,99
24,09
96,45

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: вторник
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		114
	Филе птицы отварное с	90	5	6	4	170	2	196,1
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01
	Печенье	30	2	3	22	125	17	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			16	15	100	761	23	
Итого за день			16	15	100	761	23	

11,99
48,13
13,6
9,9
2,52
2,5
88,64

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: среда
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсянная	200	8	11	36	185	1	117
	Кофейный напиток	200	3	4	16	98	1	264
	Запеканка из творога со	120	12	9	18	229	1	154,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
Итого за Завтрак			26	24	91	644	3	
Итого за день			26	24	91	644	3	

25,99
15,17
39,53
2,52
2,5
85,71

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: четверг
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Макаронные изделия	150	6	5	35	215		137
	Компот из смеси	200	1		30	84	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			23	19	91	616	13	
Итого за день			23	19	91	616	13	

58,24
8,1
9,99
9,99
2,52
88,84

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: пятница
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Печенье	30	2	3	22	125	17	
Итого за Завтрак			21	25	112	722	56	
Итого за день			21	25	112	722	56	

28,99
14,89
9,99
2,5
14,99
9,9
81,26

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория 7-11

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
Суп с бобовыми (чечевица)	250	9	6	24	203	19	78	11,99
Хотлета куриная из фарша	90	16	16	14	205	1	279	32,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114	14,72
Кондитерское изделие	40	8	5	26	116	22		24,09
Чай с сахаром и лимоном	200				65		393	5,39
Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
Итого за Обед		30	25	79	780	12		92,98
Итого за день		30	25	79	780	12		

Рацион: Обед 2024 День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Борщ с капустой и	250	2	4	12	122	20	82	13,25
	Плов из говядины	150	18	18	24	337	2	179	60,34
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,99
	Чай с сахаром	200			15	58		261	4,83
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
Итого за Обед		23	22	72	650	22		92,7	
Итого за день		23	22	72	650	22			

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед 2024 День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп с макаронными	250	4	6	28	230	18	85	11,98
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	32,17
	Каша перловая рассыпчатая	150	3	2	20	118		114	13,83
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,99
	Компот из смеси	200	1		30	84	1	241	9,99
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
Итого за Обед		25	25	106	780	19		82,25	
Итого за день		25	25	106	780	19			

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед 2024 День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп с бобовыми (чечевица)	250	9	6	24	203	19	78	11,99
	Рыба запеченная с томатным соусом	90	16	7	1	129	1	157	45,97
	Салат из белокочанной	60	1	5	5	52	14	35	12,03
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89	12,3
	Компот из смеси	200	1		30	84	1	241	9,99
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
Итого за Обед		31	19	85	738	49		96,57	
Итого за день		31	19	85	738	49			

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед 2024 День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73	12,69
	Овощной рагу с курицей	210	18	20	19	325	24	197	48,77
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,99
	Печенье	30	2	3	22	125			9,9
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	58		261	5,33
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
Итого за Обед		24	25	80	788	32		91,03	
Итого за день		24	25	80	788	32			

Приложение N 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

17, 2, 16, 30

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: понедельник
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая	200	7	8	41	264	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Кондитерское изделие	40	8	5	26	116	22	0,02
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Итого за Завтрак			17	19	88	634	12
Итого за день			17	19	88	634	12	

27,69
14,89
24,09
9,99
14,99
2,5
94,15

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: вторник
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175	
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38	
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		114	
	Компот из фруктов	200			28	114	4	236,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133			
	Итого за Завтрак			27	25	85	713	11	
	Итого за день			27	25	85	713	11	

58,24
9,99
11,99
13,6
4,29
98,11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: среда
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	9	12	37	192	1	116
	Запеканка из творога со	120	12	9	18	229	1	154,01
	Какао с молоком	200	4	4	15	111		266
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133	10	231
	Яблоки	100			10	47	13	
	Итого за Завтрак			29	26	104	712	13
Итого за день			29	26	104	712	13	

29,99
39,53
14,89
2,5
4,29
9,99
101,19

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: четверг
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба запеченная	90	17	4	3	123		160
	Салат из белокочанной	60	1	5	5	52	14	35
	Пюре карто.фельное	150	3	4	22	140	25	91
	Хлеб пшен. чиний	50	4	1	24	133		
	Хлеб пшен. чиний	50	4	1	24	133	1	241
	Компот из ягод	200			30	84	40	
	Итого за Завтрак			26	14	84	532	40
Итого за день			26	14	84	532	40	

40,65
12,03
14,14
4,29
9,99
81,1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 День: пятница
 Возрастная категория 7-11
 Рацион: Завтрак 2024
 Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсянная	200	8	11	36	185	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Хлеб ржаной	20	1		7	52		
	Яйцо варенное 1 шт.	40	5	5	63			143
	Итого за Завтрак			23	27	83	618	12
Итого за день			23	27	83	618	12	
Итого за период			231	218	948	6577	216	
Среднее значение за период			23,1	21,8	94,8	657,7	21,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			14	29	57			

25,99
14,89
9,99
14,99
2,5
11,84
80,7
86,334737

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Обед 2024

День: понедельник
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп рисовый на бульоне	250	5	7	12	140	6	78	12,22
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	168		198	32,17
	Салат из свеклы	60	1	5	7	45	14	34	9,9
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		114	11,99
	Компот из смеси	200	1		30	84	1	241	9,99
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
Итого за Обед			29	30	95	789	7		80,56
Итого за день			29	30	95	789	7		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Обед 2024

День: вторник
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп с бобовыми (чечевица)	250	9	6	24	203	19	78	11,99
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182	54,5
	Макаронные изделия	150	6	5	35	215		137	8,1
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	58		261	5,39
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
	Итого за Обед			32	22	109	817	21	
Итого за день			32	22	109	817	21		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Обед 2024

День: среда
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Щи из капусты свежей с	250	2	6	9	112	31	66	12,99
	Плов из курицы	250	16	16	24	320	4	199	44,53
	Огурец консервированный	60			2	27	3	54	7,99
	Компот из смеси	200	1		30	84	1	241	9,99
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
	Итого за Обед			22	22	86	678	39	
Итого за день			22	22	86	678	39		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Обед 2024

День: четверг
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп с макаронными	250	4	6	28	230	18	85	11,98
	Рыба запеченная	90	16	7	1	129	1	157	40,65
	Картофель отварной	150	3	6	24	163	29	89	12,3
	Сок фруктовый	200			15	58		261	22,62
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
	Итого за Обед			26	19	89	713	48	
Итого за день			26	19	89	713	48		

Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Обед 2024

День: пятница
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 2
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Обед	Суп с бобовыми (горох) на	250	5	3	22	131	12	78	11,89
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7	188		198	32,17
	Яблоки	100			10	47	10	231	9,99
	Каша гречневая	150	6	5	35	215		137	14,72
	Компот из смеси	200	1		30	84	1	241	9,99
	Хлеб пшеничный	50	4		24	133			4,29
	Итого за Обед			28	25	85	778	12	
Итого за день			28	25	85	778	12		86,4063
Итого за период			270	234	896	7823	261		
Среднее значение за период			27	23,4	89,6	782,3	26,1		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			16	31	53				

Директор МБОУ СШ № 19

/Меджидов К.М./

