

«Утверждаю»
 Директор МКОУ «Чипляевская ООШ»
 Спас-Деменского района Калужской области
 Н.А.Борисова



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение N 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	N рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
1 Неделя							
День 1							
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 Здобнов
	Макароны с сыром	180/10	6,62	9,72	42,3	300	
	Салат из капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильский
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
Итого за обед		820	31,11	22,41	174,97	1018,84	
День 2							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	4,45	11,83	94,08	170 Здобнов
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	304 Могильный
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
Итого за обед		960	34,12	29,22	129,52	905,93	
День 3							
обед	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	197 Здобнов
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312 Могильный
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 Здобнов
	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33 Могильный
	Бутерброд с маслом	10/30	2,31	8,92	16,12	151,2	7 Могильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром
итого за обед		900	31,95	38,64	128,71	963,33	
День 4							
обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206 Здобнов
	Пельмени со сметаной	250	42,0	39,83	19,2	598,44	1235 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Пряники , печенье, конфеты	50	2,4	1,4	38,85	170,0	
итого за обед		800	52,88	47,23	124,76	1112,39	
День 5							
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88 Могильный
	Котлета рыбная запеченная	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255 Могильный
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	304 Могильн
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	45 Могильный
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов

	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		880	23,94	22,93	110,16	707,94	
1 Неделя							
День 1							
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 Здобнов
	Пельмени со сметаной	250	42,0	39,83	19,2	598,44	1235 Могильный
	Салат из капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81 Здобнов
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959 Здобнов
	Бутерброд с сыром	20/30	16	1,0	70,0	335,49	8 Могильный
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		880	66,49	52,52	151,87	1317,28	
День 2							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	4,45	11,83	94,08	170 Здобнов
	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	301 Могильный
	Каша гречневая	180	6,48	3,96	30,78	177,66	312 Могильный
	Салат свекольный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33 Могильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85	
<i>итого за обед</i>		980	37,11	34,65	123,23	936,09	
День 3							
обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206 Здобнов
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	15,46	13,97	64,55	448	400,404 Могильный

	Салат морковный	100	1,3	0,1	6,9	35	
	Бутерброд с маслом	10/30	2,31	8,92	16,12	151,2	7 Мо- гильный
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		790	26,17	28,51	132,84	861,15	
День 4							
обед	Щи из свежей ка- пусты с картофе- лем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	88 Мо- гильный
	Пюре картофель- ное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312 Мо- гильный
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608 Здобнов
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	45 Мо- гильный
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
	Пряники , печенье, конфеты	50	2,4	1,4	38, 85	170	
<i>итого за обед</i>		930	27,72	30,5	146,39	952,2	
День 5							
обед	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204 Здобнов
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336 Могиль- ный
	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,00	201 Здобнов
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,48	10,68	50,8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 Здобнов
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,24	14,94	64,2	Пром.
<i>итого за обед</i>		780	20,24	24,14	110,52	712,98	