

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №10
О.И. Доможирова
Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: начальная школа-завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бифштекс по-домашнему	95	13	12	13	264	523
	Рис припущенный	170	4	3	43	221	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
Итого за Завтрак		525	21	15	110	728	
Итого за день		525	21	15	110	728	

Рацион: начальная школа-завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бризоль	100	20	28		333	559
	Картофель тушеный	180	4	13	31	255	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
Итого за Завтрак		540	28	41	73	784	
Итого за день		540	28	41	73	784	

Рацион: начальная школа-завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	14	17	1	287	541
	Макаронные изделия отварные	180	7	5	33	239	626
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		545	29	25	81	774	
Итого за день		545	29	25	81	774	

Рацион: начальная школа-завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	120	11	11	5	172	311
	Рис припущенный	170	4	3	43	221	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
Итого за Завтрак		745	24	15	124	726	
Итого за день		745	24	15	124	726	

Рацион: начальная школа-завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная (горбуша)	90	15	10	9	189	235
	Картофельное пюре	150	3	3	7	130	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №10

С.И. Доможирова

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10

Приложение 8 к СанПИН 2.3.2.3.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Льготники-завтрак

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Рис припущенный	180	4	4	46	234	202
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	25	2		10	49	
	Сыр "Голландский"	15	4	4		53	
Итого за Завтрак		550	26	20	111	798	
Итого за день		550	26	20	111	798	

Рацион: Льготники-завтрак

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бризоль	100	20	28		333	559
	Картофель тушеный	200	5	14	34	283	216
	Чай с лимоном	200			15	64	265
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		560	31	45	72	827	
Итого за день		560	31	45	72	827	

Рацион: Льготники-завтрак

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	14	17	1	287	541
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Яблоки	120			12	56	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
Итого за Завтрак		670	26	22	95	812	
Итого за день		670	26	22	95	812	

Рацион: Льготники-завтрак

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рис припущенный	180	4	4	46	234	202
	Гуляш из мяса птицы	130	12	11	5	186	311
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
	Итого за Завтрак		780	28	19	129	798
Итого за день		780	28	19	129	798	

Рацион: Льготники-завтрак

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	200	4	4	9	174	643
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Итого за Завтрак		600	27	18	89	727

Итого за день	600	27	18	89	727	
---------------	-----	----	----	----	-----	--

Рацион: Льготники-завтрак		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сыр "Голландский"	15	4	4		53	
Итого за Завтрак		575	30	21	96	809	
Итого за день		575	30	21	96	809	

Рацион: Льготники-завтрак		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из мяса птицы	130	12	11	5	186	311
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Кисель "Витошка"	200			10	40	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Сок 200мл/шт	200	5	1	24	100	
	Сыр "Голландский"	15	4	4		53	
Итого за Завтрак		785	35	19	110	766	
Итого за день		785	35	19	110	766	

Рацион: Льготники-завтрак		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	180	4	6	22	158	
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	20	1		8	39	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Итого за Завтрак		570	24	26	102	702
Итого за день		570	24	26	102	702	

Рацион: Льготники-завтрак		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов	250	19	26	32	529	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Огурец соленый	40			1	5	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Итого за Завтрак		550	23	26	87	777
Итого за день		550	23	26	87	777	

Рацион: Льготники-завтрак		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Хлеб из пшен.муки в/с	30	2		15	73	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	30	2		12	59	
	Мармелад жев. 30 гр	30			24	96	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Завтрак		580	27	18	88	709
Итого за день		580	27	18	88	709	
Итого за период		6 220	277	234	979	7725	
Среднее значение за период			27,7	23,4	97,9	772,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	8	5	37	266	626
	Бифштекс по-домашнему	100	14	12	13	278	523
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Итого за Завтрак	500	22	17	69	624	
Итого за день		500	22	17	69	624	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	3	44	255	196
	Гуляш из мяса птицы	130	12	11	5	186	311
	Кисель "Витошка"	200			10	40	
	Итого за Завтрак	510	22	14	59	481	
Итого за день		510	22	14	59	481	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ ТУШЁННЫЕ	180	4	6	22	158	
	Котлеты припущенные из мяса птицы	110	16	20	11	245	189
	Компот из кураги и изюма	200	1		22	91	349
	Итого за Завтрак	490	21	26	55	494	
Итого за день		490	21	26	55	494	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов	250	19	26	32	529	265
	Напиток витаминный	200			27	111	160 238,00
	Огурец соленый	40			1	5	
	Итого за Завтрак	490	19	26	60	645	
Итого за день		490	19	26	60	645	

Рацион: Родительская плата

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная (горбуша)	100	16	11	10	210	235
	Картофельное пюре	180	4	4	8	156	643
	Напиток "Витошка"	200			19	80	
	Итого за Завтрак	480	20	15	37	446	
Итого за день		480	20	15	37	446	
Итого за период		4 960	206	208	591	5632	
Среднее значение за период			20,6	20,8	59,1	563,2	



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU СОШ №10

О.Н. Доможирова

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
Итого за Завтрак		82	8	4	34	200	
Итого за день		82	8	4	34	200	

(лист 2)

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Завтрак		82	8	4	34	200
Итого за день		82	8	4	34	200	

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Завтрак		82	8	4	34	200
Итого за день		82	8	4	34	200	

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Завтрак		82	8	4	34	200
Итого за день		82	8	4	34	200	

Рацион: Дотация

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
Итого за Завтрак		82	8	4	34	200	
Итого за день		82	8	4	34	200	

Рацион: Дотация

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Завтрак	82	8	4	34	200	
Итого за день		82	8	4	34	200	

Рацион: Дотация

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Итого за Завтрак	82	8	4	34	200	
Итого за день		82	8	4	34	200	

Рацион: Дотация

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Завтрак	82	8	4	34	200	
Итого за день		82	8	4	34	200	

Рацион: Дотация

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Завтрак	82	8	4	34	200	
Итого за день		82	8	4	34	200	

Рацион: Дотация

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб из пшен.муки в/с	50	4	1	25	122	
	Хлеб "Ржаной обдирной"	22	1		9	43	
	Сыр "Голландский"	10	3	3		35	
	Итого за Завтрак	82	8	4	34	200	
Итого за день		82	8	4	34	200	
Итого за период		820	80	40	340	2000	
Среднее значение за период			8	4	34	200	