МБОУ "Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска" Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	200/10	6	10	32	252	9
	Молоко заварное 200	200	6	5	20	163	2
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
	Яйцо отварное 50	50	6	5		79	8
Итого за Завтрак		495	20	25	67	606	
Второй завтр							
	Сок фруктовый 180	180			21	83	300,16
	Печенье 40	40	3	5	30	167	475
Итого за Второй завтрак		220	3	5	51	250	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 60	60	1	3	6	56	26
	Рассольник "Ленинградский" с куриным филе (охл) со сметаной 180/10	180/10	4	7	12	127	102
	Суфле "Золотая рыбка" 50	50	6	6	8	110	273,01
	Рис отварной150	150	4	6	28	214	262
	Компот из изюма 180	180	1		24	95	300,19
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		720	23	22	122	816	
Полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/30	130/30	24	12	31	340	471,02
	Чай с лимоном и сахаром 200/7	200/7			15	62	300,04
	Груша 130	130	1		14	55	500,03
Итого за Полдник		497	25	12	60	457	
Итого за день		1 932	71	64	300	2129	

(лист 2)

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Сыр порционный 10	10	3	3		35	5,02
	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным 200/10	200/10	7	12	29	257	200,02
	Кофейный напиток на молоке 200	200	6	5	32	203	300,08
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		455	18	25	76	607	
Второй завтр							
	Банан 220	220	3		48	209	500,01
Итого за Второй завтрак		220	3		48	209	
Обед							
	Винегрет с зеленым горошком 60	60	1	5	5	69	31,01
	Суп картофельный с куриным филе (охл) и клецками 200	200	6	6	19	159	112,02
	Тефтели с соусом 60/50	60/50	8	16	11	212	226,01
	Макаронные изделия отварные 150	150	5	4	28	183	263
	Компот из кураги 180	180	1		19	79	307,01
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		790	28	31	126	916	
Полдник							
	Птица отварная 80	80	19	16	1	222	604
	Капуста тушеная 50	50	1	1	5	33	253
	Картофель отварной 100	100	2	3	16	100	310
	Хлеб белый 20	20	2		10	48	1
	Снежок 200	200	6	5	9	116	5
	Шаньга домашняя 50	50	5	4	30	171	15,06
Итого за Полдник		500	35	29	71	690	
Итого за день		1 965	84	85	321	2422	

(лист 3)

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Омлет натуральный 105/5	105/5	10	15	1	184	210
	Чай с сахаром 200	200			15	61	300
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		345	12	20	31	357	
Второй завтр							
	Сок фруктовый 180	180			21	83	300,16
Итого за Второй завтрак		180			21	83	
Обед							
	Салат из моркови и яблок 60	60	1	6	4	75	6
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и говядиной тушеной 180/10	180/10	4	6	7	108	101
	Печень по-строгановски 50/50	50/50	15	10	6	177	225,01
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	41	247	252
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		14	60	300,02
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		770	37	28	116	881	
Полдник							
	Котлета "Богатырская" 60	60	9	15	7	200	247
	Картофельное пюре 150	150	3	5	12	133	251,01
	Хлеб белый 20	20	2		10	48	1
	Кефир 200	200/7	6	5	10	120	5
	Пряник 40	40	2	3	29	146	425
Итого за Полдник		477	22	28	68	647	
Итого за день		1 772	71	76	236	1968	

(лист 4)

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Сыр порционный 10	10	3	3		35	5,02
	Суп молочный с макаронными изделиями 200	200	4	4	17	126	120
	Какао на молоке 200	200	6	5	30	205	300,13
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		445	15	17	62	478	
Второй завтр							
	Яблоко 130	130	1	1	13	61	500,02
Итого за Второй завтрак		130	1	1	13	61	
Обед							
	Огурцы консервированные порционные 60	60			1	7	4,02
	Суп картофельный с бобовым с говядиной тушеной 200	200	9	7	18	169	102
	Грудка куриная в молочном соусе (охл) 50/50	50/50	18	4	4	126	288
	Картофельное пюре 150	150	3	5	12	133	251,01
	Компот из свежих яблок 180	180			21	89	304,01
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		780	37	16	100	738	
Полдник							
	Пудинг из творога с молоком сгущенным 130/30	130/30	21	12	45	370	476,01
	Яйцо отварное 50	50	6	5		79	8
	Ватрушка с повидлом 36	36	2	1	20	106	15,05
	Молоко заварное 200	200	6	5	20	163	2
Итого за Полдник		446	35	23	85	718	
Итого за день		1 801	88	57	260	1995	

(лист 5)

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Сыр порционный 10	10	3	3		35	5,02
	Каша молочная пшеная с маслом сливочным 200/10	200/10	8	11	37	288	205
	Кофейный напиток на молоке 200	200	6	5	32	203	300,08
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		455	19	24	84	638	
Второй завтр							
	Сок фруктовый 180	180			21	83	300,16
Итого за Второй завтрак		180			21	83	
Обед							
	Салат "Степной" 60	60	1	6	5	79	19
	Свекольник с говядиной тушеной со сметаной 200/10	200/10	4	6	13	128	110
	Жаркое из куры охлажденной "Петушок" 50/150	50/150	16	18	22	314	600
	Компот из смеси сухофруктов 180	180			14	56	300,07
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		740	28	30	98	791	
Полдник							
	Котлета "Чудесный день" 60	60	9	10	3	136	250
	Капуста тушеная 150	150	4	3	14	100	923
	Хлеб белый 20	20	2		10	48	1
	Кефир 200	200	6	5	9	116	5
	Пряник 40	40	2	3	29	146	425
Итого за Полдник		470	23	21	65	546	
Итого за день		1 845	70	75	268	2058	

(лист 6)

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Сыр порционный 10	10	3	3		35	5,02
	Каша Дружба на молоке с маслом 200/10	200/10	7	11	43	306	207
	Чай с молоком 200	200	2	1	14	78	302
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		455	14	20	72	531	
Второй завтр							
	Яблоко 130	130	1	1	13	61	500,02
Итого за Второй завтрак		130	1	1	13	61	
Обед							
	Морковь, тертая с сахаром 60	60	1		7	32	13
	Щи из свежей капусты с куриным филе (охл) и сметаной 180/10	180/10	4	7	6	103	100
	Птица отварная 80	80	19	16	1	222	604
	Пюре гороховое 150	150	16	5	44	282	264
	Компот из кураги 180	180	1		19	79	307,01
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		750	48	28	121	932	
Полдник							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/30	130/30	24	12	31	340	471,02
	Чай с лимоном и сахаром 200/7	200/7			15	62	300,04
	Пряник 50	50	3	3	36	182	425,01
Итого за Полдник		417	27	15	82	584	
Итого за день		1 752	90	64	288	2108	

(лист 7)

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Омлет натуральный 105/5	105/5	10	15	1	184	210
	Какао на молоке 200	200	6	5	30	205	300,13
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		345	18	25	46	501	
Второй завтр							
	Сок фруктовый 180	180			21	83	300,16
Итого за Второй завтрак		180			21	83	
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком 60	60	2	7	7	97	3
	Борщ сибирский со сметаной с говядиной тушеной 200/10	200/10	5	7	11	125	114,01
	Суфле "Золотая рыбка" 50	50	6	6	8	110	273,01
	Картофельное пюре 150	150	3	5	12	133	251,01
	Компот из изюма 180	180	1		24	95	300,19
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		740	24	25	106	774	
Полдник							
	Гуляш из говядины 35/35	35/35	11	10	3	135	223,01
	Макаронные изделия отварные 150	150	5	4	28	183	263
	Хлеб белый 20	20	2		10	48	1
	Печенье 50	50	4	6	37	209	420,01
	Апельсин 200	280	3	1	23	101	500,04
	Снежок 200	200	6	5	9	116	5
Итого за Полдник		770	31	26	110	792	
Итого за день		2 035	73	76	283	2150	

(лист 8)

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Каша 5 злаков на молоке с маслом сливочным 200/10	200/10	8	12	35	289	208,01
	Кофейный напиток с молоком 200	200	2	1	25	122	300,1
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		445	12	18	75	523	
Второй завтр							
	Яблоко 130	150	1	1	15	71	500,02
Итого за Второй завтрак		150	1	1	15	71	
Обед							
	Сельдь с луком и маслом 40/20/5	40/20/5	8	11	2	140	40
	Суп с крупой и рыбными консервами 200	200	6	3	14	105	115,01
	Плов из свинины 35/150	35/150	13	20	42	403	606,01
	Напиток из плодов шиповника 180	180	1		14	60	300,02
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		720	35	34	116	922	
Полдник							
	Котлета домашняя 80	80	12	12	7	176	240
	Картофель отварной 100	100	2	3	16	100	310
	Хлеб белый 20	20	2		10	48	1
	Чай с лимоном и сахаром 200/7	200/7			15	62	300,04
	Булочка домашняя 50	50	4	7	31	200	15,01
Итого за Полдник		457	20	22	79	586	
Итого за день		1 772	68	75	285	2102	

(лист 9)

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Сыр порционный 10	10	3	3		35	5,02
	Суп молочный с макаронными изделиями 250	250	6	5	21	157	120,01
	Чай с сахаром 200	200			15	61	300
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		495	11	13	51	365	
Второй завтр							
	Сок фруктовый 180	180			21	83	300,16
Итого за Второй завтрак		180			21	83	
Обед							
	Салат "Степной" 60	60	1	6	5	79	19
	Суп картофельный с вермишелью и куриным филе 200	200	5	5	17	126	109,04
	Бигус со свининой 50/150	200	16	31	15	405	594
	Компот из свежих яблок 180	180			21	89	304,01
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		730	29	42	102	913	
Полдник							
	Пудинг из творога с молоком сгущенным 130/30	130/30	21	12	45	370	476,01
	Кисель плодовоягодный 180	180			14	57	309
	Пряник 50	50	3	3	36	182	425,01
Итого за Полдник		390	24	15	95	609	
Итого за день		1 795	64	70	269	1970	

Рацион: Дошкольники **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 5	5		4		33	1,01
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/10	200/10	7	8	36	261	21
	Кофейный напиток на молоке 200	200	6	5	32	203	300,08
	Батон 30	30	2	1	15	79	281
Итого за Завтрак		445	15	18	83	576	
Второй завтр							
	Сок фруктовый 180	180			21	83	300,16
Итого за Второй завтрак		180			21	83	
Обед							
	Салат из свеклы 60	60	1	5	6	73	16
	Солянка домашняя 180/5	180/5	7	9	7	129	109,03
	Гуляш из свинины 50/50	50/50	13	22	5	274	914
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	41	247	252
	Компот из смеси сухофруктов 180	180			14	56	300,07
	Хлеб белый 30	30	2		15	71	1
	Хлеб ржаной 60	60	5		29	143	1
Итого за Обед		765	37	42	117	993	
Полдник							
	Минтай (филе), тушенный с овощами 75/30	75/30	15	7	2	130	275,02
	Картофель тушеный по-домашнему 150	150	3	7	22	163	260,01
	Хлеб белый 20	20	2		10	48	1
	Яблоко 130	130	1	1	13	61	500,02
	Вафли 30	30	1	9	19	162	18
	Кефир 200	200	6	5	9	116	5
Итого за Полдник		635	28	29	75	680	
Итого за день		2 025	80	89	296	2332	
Итого за период		18 694	759	731	2806	21234	
Среднее значение за период			75,9	73,1	280,6	2123,4	

Составил _____ <Не указан> Утвердил _____