

Примерное меню

Рацион: Завтраки школа

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	200	4,99	4,69	12,49	150,5	1,95	85,01
	сыр порциями	20	4,74	8,08		70		41
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	21,65	80,6	1,87	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		48
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
	Яйца вареные	40	4,08	4,6	0,28	62,8	6,67	61
	Яблоки	150	0,27	0,27	5,53	31,3		
	Кекс промышленного производства	30	1,8	1,6	23,7	94,8		
Итого за Завтрак			19,86	19,61	83,33	584	10,49	
Итого за день			19,86	19,61	83,33	584		

МАУ "Дербентгорснаб"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки школа

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты школьные	80	4,01	2,82	13,43	100		117
	Вермишель со сливочным	150	1,75	1,16	5,43	50	34,26	6
	Какао с молоком	180	4,05	5,15	20,61	150,7		3
	Салат витаминный	80	3,2	3,96	21,87	110	27	44
	Хлеб пшеничный	20	4,74	6,08		75	0,14	42
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
Итого за Завтрак			18,51	19,25	66,26	559,2		
Итого за день			18,51	19,25	66,26	559,2		

«Дербентгорснаб»
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Завтраки школа

День: среда
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет по домашнему	100	7,01	2,45	14	140		21
	Сок	180	0,94	0,05	18	95,6	0,72	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		48
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
	сыр порциями	20	4,74	8,08		75		
	пряники	40	1,20	3,95	8,1	62		45
	яблоки	150	0,27	0,27	8	31,3	10	65
	Салат "Школьный "	80	1,64	5	16,22	100		
Итого за Завтрак			18,84	20,12	84	597,9		
Итого за день			18,84	20,12	84,00	597,9		

МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Завтраки школа

День: четверг
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,61	12,20	23,01	193		17
	Гуляш из говядины	100	8,56	7,1	9,42	107,2	1	40
	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	27,92	126,9	0,06	51
	сок	180	0,94	0,05	18	95,6	10	28
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
Итого за Завтрак			18,25	19,78	83,27	546,2		
Итого за день			18,25	19,78	83,27	546,2		

Салат из свеклы с черносливом		1,6	2	5,32	97		
Яблоки	150	0,27	0,27	8	31,3	6,67	61
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		48
Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
		19,01	22,1	81,51	605,7	7,91	
Итого за		19,01	22,1	81,51	605,7	7,91	

Итого за

Итого за

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Дербентгорснаб»

Примерное меню и пищевая ценность приговора День: вторник
 Рацион: Завтраки школа Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,75	5,04	25,03	92,8		22
	Котлеты школьные	80	8	3,7	6,6	100		117
	сыр порциями	15	0,16	3,05	0,26	100,5		41
	Яйца вареные	40	4,08	4,6	0,28	62,8		50
	Кисель	180	0,05		13,24	70,7	1,87	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		48
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
		80	1,41	0,96	21,87	57		
	Салат из белокачанной капусты и							
			20,49	17,67	86,96	577,8	1,87	
Итого за			20,49	17,67	86,96	577,8	1,87	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Дербентгорснаб»

Примерное меню и пищевая ценность приговора День: среда
 Рацион: Завтраки школа Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая на молоке с	180	9	5	28,8	198,9	34,26	6
	Масло сливочное порциями	20	5,41	10,45	0,42	117,5		42
	Какао с молоком	180	0,1	0,1	11,4	50	10	28
	Яблоки	150	0,27	0,27	8	31,3	10	65
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		48
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
	вафли	40	1,00	3	12,8	97,5		
				18,82	19,14	81,1	589,2	54,26
Итого за			18,82	19,14	81,1	589,2	54,26	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Дербентгорснаб» 18,82
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда День: четверг
 Рацион: Завтраки школа Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,06	6,3	27,2	196,4		19
	Гуляш из говядины	100	7,56	7,7	2,42	87,2	1	40
	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	13,92	126,9	0,06	51
	Кисель	180	0,05		13,24	52,2		3
	Салат из белокачанной капусты	80	3,41	3,96	19,87	107	27	44
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
			19,22	18,36	81,57	593,2	28,06	
Итого за завтрак			19,22	18,36	81,57	593,2	28,06	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Дербентгорснаб»
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда День: пятница
 Рацион: Завтраки школа Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Филе птицы, тушенное в	100	5,3	7,9	5,3	87,2		31
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,61	7,23	27,34	139,2	2,43	26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		48
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
	Салат из моркови я яблоком	80	1,5	2,1	32	106,7	8,05	36
	Какао с молоком	180	5,05	5,15	5,61	171,2	0,72	2
			20,5	22,7	78,48	598,3	18,01	
Итого за завтрак			20,5	22,7	78,48	598,3	18,01	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Дербентгорснаб»
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда День: суббота
 Рацион: Завтраки школа Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет по домашнему	80	9,01	3,45	12	106,5	0,52	41
	Какао с молоком	180	5,05	5,15	11,4	50	1,87	4
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Кекс	30	1,8	2,8	50	305,8		
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		52
	Салат из моркови я яблоком	80	2,9	6,88	6,01	68,8	8,05	36
			19,79	18,63	90,86	585,9	18,01	
Итого за завтрак			19,79	18,63	90,86	585,9	18,01	
Итого за			233,23	235,3	983,34	6941,8		

не за
год

	19,4358333	19,6083333	81,945	578,483333		
--	------------	------------	--------	------------	--	--