УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор "ООО Русь Продукт"

Х.В. Чербижева

СОГЛАСОВАНО

ГБОУ "СШ № 33 Г.О. Мариуполь"

Е.А. Коноваленко

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осенне-Зимний**

Возрастная категория: **(з)Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43		54	75
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Омлет натуральный	58	0,46	5,91	0,72	58	173
Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	256
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	57	464
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82
Всего в Завтрак	**538**	**13,53**	**24,62**	**66,76**	**544**	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	44	2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	202
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	372
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Всего в Завтрак	**505**	**29,31**	**25,91**	**71,31**	**635**	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56	1
Плов из отварной птицы	180	12	9	24	225	375
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
Печенье	20	2,2	3,21	15,88	101	582
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82
Всего в Завтрак	**565**	**18,04**	**16,9**	**79,57**	**542**	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62	21
Пюре картофельное	150	6	8	9,7	134	377
Котлеты "Нежные"	90	16,74	11,16	5,67	191	373
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9				
Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Всего в Завтрак	**505**	**25,54**	**23,05**	**42,76**	**480**	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224	217
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82
Всего в Завтрак	**535**	**9,96**	**15,81**	**73,59**	**477**	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из капусты белокачанной	60	0,87	3,6	5,04	56	1
Каша пшеничная вязкая	150	5,84	4,91	23,95	163	223
Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	256	372
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
Всего в Завтрак	**505**	**26,88**	**25**	**59,48**	**570**	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53	22
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242	202
Печень говяжья по-строгановски	90	17,55	8,46	6,84	174	356
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
Всего в Завтрак	**505**	**28,83**	**18,77**	**69,89**	**564**	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43		54	75
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	256
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	57	464
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82
Всего в Завтрак	**520**	**18,17**	**23,31**	**66,34**	**549**	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,9	3,72	4,56	55	30
Пюре картофельное	150	6	8	9,7	134	377
Котлеты "Нежные"	90	16,74	11,16	5,67	191	373
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9				
Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
Всего в Завтрак	**505**	**25,81**	**23,17**	**40,78**	**475**	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200	5,78	6,36	35,96	224	217
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	79
Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	59	573
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,8	0,8	13,8	65	82
Всего в Завтрак	**535**	**9,96**	**15,81**	**73,59**	**477**	
Минимальные нормативные значения		**77**	**79**	**335**	**2 350**	