



УТВЕРЖАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ТИПОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕД

Неделя: 1

День: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1	:	7	35	13 056
	Суп из чечевицы	250	7	8	22	191	102,17
	Макароны с сыром"	150	11	14	24	263	220
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	136	349
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Итого за Обед		710	25	26	119	781
Итого за день		710	25	26	119	781	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови и яблок 54-11з	100	1	5	7	81	54,11
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной54-2с	200	2	6	11	106	54,2
	Плов из птицы или кролика 291	150	15	14	26	290	291
	Компот из изюма	200			33	136	348,15
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие апельсины **	100	1		8	43	13 059,03
	Итого за Обед		800	24	26	118	812
Итого за день		800	24	26	118	812	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	4	7	9	114	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями 54-7с	200	3	4	25	146	547
	Каша перловая рассыпчатая 54-5г	150	5	7	34	214	54,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9	9	3	85	229
	Компот из кураги 54-2хн	200	1		17	74	54,2
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Итого за Обед		740	27	28	121	789
Итого за день		740	27	28	121	789	

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Суп-лапша домашняя	250	2	6	9	95	113
	Капуста белокочанная тушеная	150	4	6	16	138	361
	Птица тушеная - Соус сметанный	80	12	14	2	185	290,17
	Чай с лимоном	200			15	62	686
	Помидоры свежие	60	1		2	14	1 038
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Итого за Обед		830	26	28	108	784
Итого за день		830	26	28	108	784	

Неделя: 1

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекла отварная дольками (от 7-11 лет)	60	1		6	28	54,28
	Щи из свежей капусты со сметаной 54-1с	200	2	6	6	84	73,01
	Макаронные изделия отварные 54-1г	150	6	6	35	218	54,1
	Гуляш из отварного мяса	80	10	8	3	115	13 012,03
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
Итого за Обед		740	24	21	98	662	
Итого за день		740	24	21	98	662	

(лист 6)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп рисовый (харчо)	220	2	4	16	104	11 615
	Картофельное пюре	150	3	6	22	158	54,11
	Тефтели из говядины с рисом	80	13	5	7	124	54,16
	Компот из свежих яблок	200			11	47	54,32
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Итого за Обед		700	23	16	89	589
Итого за день		700	23	16	89	589	

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82	54,8
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	5	5	14	107	2 014
	Каша гречневая	150	6	6	27	190	6,01
	Фрукты свежие мандарины	100	1		8	38	13 059,02
	Омлет натуральный	110	8	9	2	124	187
	Компот из кураги	200	1		17	74	54,2
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Итого за Обед		870	27	27	107	771
Итого за день		870	27	27	107	771	

Неделя: 2

День: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп крестьянский с крупой перловой	200	2	3	11	77	54,1
	Рагу из птицы	150	13	16	14	251	289,17
	Компот из сушеных фруктов	200	1	4	24	98	54,1
	Фрукты свежие яблоки	100			10	47	13 059,05
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Кукуруза консервированная	40	1		4	23	13 056
Итого за Обед		740	22	24	96	652	
Итого за день		740	22	24	96	652	

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	5	5	68	35
	Суп вермишелевый с курицей	250	7	6	7	111	109
	Рис отварной с овощами	150	3	6	33	197	334
	Рыба отварная с маслом	90	19	17		123	256
	Компот из свежих яблок	200			28	117	342
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
Итого за Обед		800	35	35	106	772	
Итого за день		800	35	35	106	772	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	41
	Суп гороховый с картофелем вегетарианский	250	7	8	23	199	100,1
	Жаркое по-домашнему	150	10	6	17	158	590,05
	Компот из сушеных фруктов	200	1	4	24	98	54,1
	Чурек	60	6	1	39	187	1 035
	Пряники	40	2	1	31	134	1
Итого за Обед		760	27	23	139	826	
Итого за день		760	27	23	139	826	

Неделя: 2

День: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед		230	11	4	22	172	351
	Суп- "Хинкал"	160	3	6	22	157	303
	Каша перловая вязкая	80	12	3	6	101	54,29
	Фрикадельки мясные	200			33	136	348,15
	Компот из изюма	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	720	31	14	116	722	
Итого за Обед		720	31	14	116	722	
Итого за день							

Неделя: 2

День: Суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед		210	2	4	9	85	54,2
	Борщ вегетарианский с картофелем, со сметаной	160	9	5	36	216	171
	Каша пшеничная рассыпчатая	80	10	8	3	115	13 012,03
	Гуляш из отварного мяса	200	1	3	33	136	349
	Компот из сушеных фруктов	50	5	1	33	156	1 035
	Чурек	700	27	21	114	708	
Итого за Обед		700	27	21	114	708	
Итого за день		9 110	318	289	1331	8868	
Итого за период			26,5	24,1	110,9	739	
Среднее значение за период							