



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №21»
Э.З.Искакова/

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню для приготовления обед на 2022-2023 уч.год

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-лапша домашняя	250	2	6	9	95	113
	Капуста белокочанная тушеная	150	4	6	16	138	361
	Птица тушеная	80	12	14	2	185	290,17
	Чай с лимоном	200			15	62	686
	Салат из моркови	60	1		2	14	1038
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Пряники	40	2	1	31	134	1
Итого за обед		830	26	28	108	784	
Итого за день		830	26	28	108	784	

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови и яблок	100	1	5	7	81	54,11
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6	11	106	54,2
	Плов из птицы	150	15	14	26	290	291
	Компот из изюма	200			33	136	348,15
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1		8	43	13059,03
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	200	3	4	25	146	547
	Каша перловая рассыпчатая	150	5	7	34	214	54,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9	9	3	85	229
	Компот из кураги	200	1		17	74	54,2
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		740	27	28	121	789	
Итого за день		740	27	28	121	789	

Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп рисовый (харчо)	220	2	4	16	104	11615
	Картофельное пюре	150	3	6	22	158	54,11
	Гуляш из отварного мяса	80	13	5	7	124	54,16
	Компот из свежих яблок	200			11	47	54,32
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		700	23	16	89	589	
Итого за день		700	23	16	89	589	

Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Свекла отварная дольками	60	1		6	28	54,28
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	6	6	84	73,01
	Макароны отварные	150	6	6	35	218	54,1
	Гуляш из отварного мяса	80	10	8	3	115	13012,03
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		740	24	21	98	662	
Итого за день		740	24	21	98	662	

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	250	5	5	14	107	2014
	Каша гречневая	150	6	6	27	190	6,01
	Фрукты свежие мандарины	100	1		8	38	13059,02
	Яйцо вареное	40	8	9	2	124	227
	Компот из кураги	200	1		17	74	54,2
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		850	27	27	107	771	
Итого за день		850	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	13059,05
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Кукуруза консервированная	40	1		4	23	13056
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	1035
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	1035
	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	Суп-«Хинкал»	230	11	4	22	172	351
	Каша перловая вязкая	160	3	6	22	157	303
	Гуляш из отварного мяса	80	12	3	6	101	54,29
	Компот из изюма	200			33	136	348,15
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого за обед		720	31	14	116	722	
Итого за день		720	31	14	116	722	
Итого за период		7680	266	242	1098	7379	
Среднее значение за период		768	26,6	24,2	109,8	737,9	