



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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню для приготовления завтраков на 2022-2023 уч.год

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая	110	3	3	17	109	303
	Птица отварная	80	21	25	1	313	288
	Компот из сушеных фруктов	180	1	4	21	88	54,1
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Свекла отварная дольками	60	1		6	28	54,28
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1		8	38	13059,02
Итого на завтрак		620	34	34	117	866	
Итого за день		620	34	34	117	866	

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	6	8	32	226	0,18
	Сырники из творога, запеченные со сгущенным молоком	50	10	7	10	130	219
	Кефир	100	3	3	5	54	698
	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	36	184	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого на завтрак		550	28	22	116	750	
Итого за день		550	28	22	116	750	

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая	150	7	8	29	208	173
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Сыр полутв. (порциями)	20	5	5		68	15,02
	Печенье	40	4	3	34	175	470,01
	Чай с сахаром	180			15	61	411,17
	Чурек	50	5	1	33	156	1350-02
	Фрукты свежие (бананы)	100	2		23	106	13059,04
Итого на завтрак		550	23	25	134	845	
Итого за день		550	23	25	134	845	

Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая вязкая	150	3	6	21	147	303
	Яйца варен.	40	5	5		63	227
	Сыр (порциями) полутв.	15	4	4		51	15
	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	15	99	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1	1	8	38	13059,02
Итого на завтрак		555	21	20	77	554	
Итого за день		555	21	20	77	554	

Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из птицы (куры)	150	16	12	29	287	291
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Компот из изюма	200			33	136	348-15
	Чурек	50	5	1	33	156	1350-02
	Фрукты свежие(яблоки)	130	1	1	15	71	13059,04
Итого на завтрак		580	22	22	110	722	
Итого за день		580	22	22	110	722	

Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5	8	28	167	0,2
	Птица отварная	50	12	9	1	176	288
	Салат «Бурячок»	40		2	5	34	10
	Компот из кураги	200	1		30	126	348
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие (бананы)	150	2	1	32	144	13059,04
Итого на завтрак		640	26	21	129	803	
Итого за день		640	26	21	129	803	

Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200	8	11	36	279	173
	Запеканка из творога с маслом	80	10	11	11	180	208,01
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Кефир с сахаром	200			7	32	698
	Зефир	50			40	163	0,2
Итого на завтрак		580	23	23	127	810	
Итого за день		580	23	23	127	810	

Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные	110	5	5	29	153	252,06
	Яйцо вареное	40	3	3		63	227
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9	9	3	85	229
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Кукуруза консервированная	65	1		7	38	13056
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Печенье	25	2	2	18	99	470,01
Итого на завтрак		570	25	20	105	655	
Итого за день		570	25	20	105	655	

Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	80	5	4	21	139	54,4
	Рагу из птицы(куры)	120	11	12	11	201	289,17
	Сок фруктовый	200			18	76	311,01
	Салат из моркови	80	1	4	1	48	15,01
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
Итого на завтрак		530	22	21	84	620	
Итого за день		530	22	21	84	620	

Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Саклат из капусты	100	1	8	4	98	13024,01
	Плов с мясом	150	11	6	26	208	443
	Компот из сушеных фруктов	200	1	3	33	136	349
	Чурек	50	5	1	33	156	1035
	Фрукты свежие(яблоки)	130	1	1	13	61	13059,05
Итого на завтрак		630	19	19	109	659	
Итого за день		630	19	19	109	659	
Итого за период		5805	243	227	1108	7284	
Среднее значение за период			24,3	22,7	110,8	728,4	