

Согласовано

Директор МБОУ № 19

Черногалов А.В.



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

Потибенко Д.В.

Приложения 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 12 л и старше  
всесезонное стоимостью 130 руб. (44 руб субсидия, 86 руб родительская плата)**

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9	808
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
<b>Итого за Завтрак</b>			14,71	17	97,38	552,6	
<b>Итого за день</b>			14,71	17	97,38	552,6	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	80	16,11	10	4,97	171,6	1 087
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Соус сметанный с томатом	50	0,75	1	3,03	27,2	1 223
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			26,1	27	62,16	606,5	
<b>Итого за день</b>			26,1	27	62,16	606,5	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	0,06	6	0,08	56,7	810
	Кукуруза консервированная*	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Омлет запеченный или паровой	120	11,49	17	0,72	205,1	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>			14,47	26	34,14	438,7	
<b>Итого за день</b>			14,47	26	34,14	438,7	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 1  
 День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		70	9,18	3	4,25	85,3	1 169
	Котлеты рыбные любительские	150	3,39	5	20,26	138,2	324
	Пюре картофельное*	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Соус молочный (для подачи к блюду)						
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
			19,61	14	55,88	441,5	
	Итого за Завтрак		19,61	14	55,88	441,5	
	Итого за день						

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 1  
 День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		60	0,66		2,28	14,4	835
	Помидоры порционно						
	Макароны запеченные с сыром	180	4,92	10	27,86	223,6	1 116
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
		20	1,22		7,98	39,4	1 148
	Хлеб ржаной	100	0,8		7,5	38	975
	Мандарины		7,6	10	65,58	395,2	
	Итого за Завтрак		7,6	10	65,58	395,2	
	Итого за день						

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 2  
 День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		120	3,56	12	0,09	119,5	958
	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	0,06		15,16	59,9	686
	Чай с лимоном*	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб пшеничный	50	3,7	5	36,55	203,5	1 141
	Печенье	110	0,44		10,78	51,7	976
	Яблоки свежие						
	Итого за Завтрак		10,92	17	81,9	528,6	
	Итого за день		10,92	17	81,9	528,6	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 2  
 День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Яйцо отварное	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Какао с молоком*	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб пшеничный	100	0,9		8,1		980
	Апельсины		16,83	14	80,79	502,3	
	Итого за Завтрак		16,83	14	80,79	502,3	
	Итого за день						

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки(котлеты) из мяса говядины с картофелем	80	2,52	6	9,62	107	860,01
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Соус молочный (для запекания)	30	1,22	3	3,47	49,1	597
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
<b>Итого за Завтрак</b>			14,1	20	85,29	592,5	
<b>Итого за день</b>			14,1	20	85,29	592,5	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из филе кур с соусом сметанным	80	14,7	24	0,12	273,6	1 294,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
<b>Итого за Завтрак</b>			23,78	29	70,37	639,5	
<b>Итого за день</b>			23,78	29	70,37	639,5	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак)

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	0,07	8	0,1	70,9	3
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	8,26	6	29,96	207,7	852
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
	Печенье	50	3,7	5	36,55	203,5	1 141
<b>Итого за Завтрак</b>			13,25	19	94,55	601,3	
<b>Итого за день</b>			13,25	19	94,55	601,3	