



Утверждаю:  
Директор

Гизатова И. А.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 7 - 11 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*ЗАПЕКАНКА "ЦАРСКАЯ" ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	31,77	20,74	47,73	504,65	10/5/4
	*КАКАО С МОЛОКОМ	210	4,92	7,16	18,20	156,97	642/8
	Батон нарезной	40	3,08	1,21	21,33	108,52	
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	61,37	
	*КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	28	0,00	0,00	0,00	0,00	/4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>508</b>	<b>42</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>508</b>	<b>42</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	3,00	0,12	8,28	46,20	/4
	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	19,33	9,11	8,72	194,09	401; 44
	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,19	5,97	29,49	188,37	520/5
	*НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,18	0,00	20,56	82,96	699/5
	Батон нарезной	40	3,08	1,21	21,33	108,52	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>31</b>	<b>17</b>	<b>97</b>	<b>661</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>620</b>	<b>31</b>	<b>17</b>	<b>97</b>	<b>661</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,38	7,98	70/0
	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,38	13,41	42,15	370,71	406/2
	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,68	3,69	17,45	117,73	/4
	Батон нарезной	40	3,08	1,21	21,33	108,52	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	189,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>720</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>133</b>	<b>835</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>720</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>133</b>	<b>835</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0,66	0,12	3,00	15,72	101/5



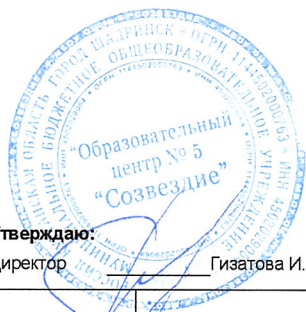
Утверждаю:  
 Гизатова И. А.  
 Директор

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: 7 - 11 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ИЛИ СВЕЖИЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	
	*Котлета куринная с соусом	90	19,40	4,93	8,99	157,85	178пр/4
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	2,75	39,76	206,19	516/5
	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	7,00	125,60	
	Батон нарезной	40	3,08	1,21	21,33	108,52	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>655</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>560</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>88</b>	<b>655</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,38	7,98	70/0
	*ЕЖИКИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	70	6,92	8,47	8,15	136,59	/4
	*КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,38	2,79	23,17	139,30	/4
	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,85	0,00	17,07	71,66	705/5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Ватрушка с творогом	100	8,00	9,00	56,00	337,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>114</b>	<b>733</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>650</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>114</b>	<b>733</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	45	1,58	0,64	21,85	99,50	/4
	*КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	8,31	10,22	34,84	264,54	311/5
	*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,05	12,12	49,57	685/5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Апельсины	200	1,80	0,00	16,20	72,00	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>670</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>93</b>	<b>527</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>670</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>93</b>	<b>527</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	60	0,88	0,16	4,00	20,96	101/5
	*ГУЛЯШ	70	0,60	2,85	3,60	42,42	437/5
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	2,75	39,76	206,19	516/5
	Кисель из плодового или	180	0,09	0,00	9,33	37,70	233/1





Утверждаю:

Директор

Гизатова И. А.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	ягодного концентрата		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон нарезной	40	3,08	1,21	21,33	108,52	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Сдоба	100	7,90	9,40	55,50	338,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>620</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>142</b>	<b>795</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>620</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>142</b>	<b>795</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	2,28	11,58	70/0
	*ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ, С МАСЛОМ	70	14,62	6,37	6,41	141,42	/4
	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ОТВАРНАЯ	150	4,92	4,32	20,72	141,36	510/5
	*ШОКОЛАДНЫЙ НАПИТОК	200	6,79	5,54	17,61	147,47	621/2
	Батон нарезной	40	3,08	1,21	21,33	108,52	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>31</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>591</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>540</b>	<b>31</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>591</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,02	0,25	10,88	49,86	/4
	*РЫБА В МОРКОВОЙ ЗАЛИВКЕ	140	18,34	11,16	8,08	206,06	3/7/4
	*РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2,74	2,23	27,87	142,43	/4
	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ И АПЕЛЬСИНОМ "ЦИТРУСОВЫЙ ЗАРЯД"	230	0,45	0,05	17,03	70,31	686/5
	Батон нарезной	40	3,08	1,21	21,33	108,52	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>618</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>640</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>94</b>	<b>618</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ЗАВТРАК			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	*ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,38	7,98	70/0
	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70	10,78	14,65	8,04	207,17	/4
	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,19	5,97	29,49	188,37	520/5



Утверждаю:  
Директор Гизатова И. А.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 7 - 11 лет МБОУ ОЦ № 5 "Созвездие"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	7,00	125,60	
	Батон нарезной	40	3,08	1,21	21,33	108,52	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>570</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>76</b>	<b>679</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>570</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>76</b>	<b>679</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>6098</b>	<b>288</b>	<b>191</b>	<b>1013</b>	<b>6925</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>610</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>101</b>	<b>692</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>17</b>	<b>25</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Панкратов, 2005 г
- 2 Пермь, 2013 г.
- 4 Екатеринбург, 2011 г.
- 5 Общеобраз., 2004
- 8 Сборник рецептов 1996 г