



Утверждаю:
Директор _____ Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*ЗАПЕКАНКА "ЦАРСКАЯ" ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	31,96	20,61	45,55	495,49	10/5/4
	*КАКАО С МОЛОКОМ	210	5,03	7,59	18,23	161,33	642/8
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	61,37	
	*КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	1	0,00	0,00	0,00	0,00	/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	41	29	91	790	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	471	41	29	91	790	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	3,00	0,12	8,28	46,20	/4
	*ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	18,49	9,13	9,12	192,58	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
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	29	16	91	623	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	610	29	16	91	623	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,38	7,98	70/0
	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	27,64	16,85	50,14	462,71	406/2
	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,68	3,69	17,45	117,73	/4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	189,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	760	38	22	134	890	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	760	38	22	134	890	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0,66	0,12	3,00	15,72	101/5



Утверждаю:
 Директор _____ Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: с 12 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	100	19,43	4,93	9,20	158,83	178пр/4
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,76	3,18	48,01	247,69	516/5
	Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	7,00	125,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	40	15	91	660	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	590	40	15	91	660	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,38	7,98	70/0
	*ЕЖИКИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	70	9,76	11,22	11,69	186,73	/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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	26	23	118	784	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	650	26	23	118	784	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ	70	2,37	0,97	32,77	149,25	/4
	ПОВИДЛОМ		0,00	0,00	0,00	0,00	
	*КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	8,31	10,22	34,84	264,54	311/5
	*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,35	0,09	12,24	51,13	685/5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Апельсины	200	1,80	0,00	16,20	72,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	14	12	104	578	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	695	14	12	104	578	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,10	0,20	5,00	26,20	101/5
	ИЛИ СВЕЖИЙ		0,00	0,00	0,00	0,00	
	*ГУЛЯШ	70	0,60	2,85	3,60	42,42	437/5
	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,59	2,63	39,76	205,05	516/5
	Кисель из плодового или	180	0,10	0,00	10,47	42,27	233/1



Утверждаю:
 Директор: Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: с 12 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		
	ягодного концентрата		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	Сдоба	100	7,90	9,40	55,50	338,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	19	16	138	767	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	610	19	16	138	767	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	2,28	11,58	70/0
	*ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	15,24	6,41	7,41	148,26	/4
	ПРИПУЩЕННЫЕ, С МАСЛОМ		0,00	0,00	0,00	0,00	
	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,92	4,32	20,72	141,36	510/5
	ОТВАРНАЯ		0,00	0,00	0,00	0,00	
	*ШОКОЛАДНЫЙ НАПИТОК	200	6,79	5,54	19,31	154,26	621/2
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	31	17	73	568	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	530	31	17	73	568	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*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	3,32	2,92	33,74	174,52	/4
	*ЧАЙ С ЛИМОНОМ И АПЕЛЬСИНОМ	230	0,61	0,09	17,15	71,80	686/5
	"ЦИТРУСОВЫЙ ЗАРЯД"		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	27	15	93	615	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	630	27	15	93	615	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	*ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,38	7,98	70/0
	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	13,76	18,42	11,21	265,47	/4
	С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ		0,00	0,00	0,00	0,00	
	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,19	5,97	29,49	188,37	520/5

Утверждаю:
Директор

Образовательный
центр №5
"Созвездие"
Гизатова И. А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: с 12 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	
	Хлеб пшеничный	30	2,29	0,26	15,05	71,66	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	40,91	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	32	31	72	700	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	560	32	31	72	700	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	6106	298	195	1006	6974	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	611	30	20	101	697	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	25	58	0	

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