Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК						
завтрак	Вермишель с сыром	180/20	13	12,3	41,4	313,5	444
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	20,7	117,7	693
	Хлеб с маслом	30\7	2,5	5,1	14,5	111,5	7
итого за завтрак		**417**	**18,9**	**20,1**	**76,6**	**542,7**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Суп фасолевый	200	14,4	6,5	25,4	273,1	45
	Плов с мясом	200	24,3	26,2	31,5	414,9	601
	Салат из капусты -1	50	0,8	7,5	2,2	76,5	12
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	
итого за обед		**680**	**44,5**	**40,8**	**108,2**	**1014,62**	
полдник	Пирожок с картошкой	105	7,6	6	37,3	212,2	1089
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	62,24	381
итого за полдник		**285**	**7,72**	**6**	**52,74**	**274,44**	
Итого за день:		1482	71,62	67	247,44	1879,76	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
Сков Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	ВТОРНИК						
завтрак	Суп гречневый молочный	200	4,7	4	14,8	144,5	161
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	20,7	117,7	693
	Хлеб с маслом	30\7	2,5	5,1	14,5	111,5	7
итого за завтрак		**417**	**10,6**	**11,8**	**50**	**373,7**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Свекольник со сметаной	200	2,2	5,1	11,6	301,4	65
	Жаркое по домашнему	200	12,6	17,1	21,6	279,4	601а
	Салат зелёный горошек с яйцом	50	4,1	5,2	2,1	68,8	12
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**680**	**23,9**	**28**	**84,4**	**899,72**	
полдник	Блины со сгущ.молоком	80/15	4,4	6,2	33	228,6	727
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	62,24	381
итого за полдник		**275**	**4,52**	**6**	**48,44**	**290,84**	
Итого за день:		1472	39,52	45,9	192,74	1612,26	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
Сков Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	СРЕДА						
завтрак	Каша пшенная молочная	200	9	13,9	34,6	299,9	311
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,4	62,24	381
	Хлеб с маслом	30\7	2,5	5,1	14,5	111,5	7
итого за завтрак		**497**	**11,62**	**19**	**64,5**	**473,64**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Суп картоф. с клёцками	200	2,5	3,2	9,7	277,9	69
	Азу без томата	150	12,3	13,1	18,9	333,9	637а
	С-т кукуруза консервиров	50	2,8	1	14,2	33,6	9
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**630**	**22,6**	**17,9**	**91,9**	**895,52**	
полдник	Рис отвар. с масл.	130	3,71	4,7	37,5	206,9	727
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Кисель.	180	0,12	-	22,42	109,6	314
итого за полдник		**340**	**6,23**	**5**	**74,32**	**386,3**	
Итого за день:		1567	40,95	42	240,62	1803,46	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	ЧЕТВЕРГ						
завтрак	Суп с макарон.издел.	200	6,9	2,3	24	148,76	86
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,4	62,24	381
	Хлеб с маслом и сыром	30\7\15	5,9	9,9	15,5	168,5	6
итого за завтрак		**432**	**12,92**	**12,2**	**54,9**	**379,5**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Суп рыбный	200	10,2	2,6	16,6	206,48	204
	Биточки рыб.	70	15,9	4,1	11,9	162,1	541
	Картоф.пюре	130	2,7	4,1	17,2	113,5	759
	Соус овощной	10	0,6	1,6	3	31,9	2008
	С-т из морской капусты	50	1,1	3,2	6,5	59	48
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**690**	**35,5**	**16,2**	**104,3**	**823,1**	
полдник	Булка	80	3,9	1,5	25,8	129,7	Таб 2
	Молоко	180	5,5	4,7	8,7	97,2	1
итого за полдник		**260**	**9,4**	**6,2**	**34,5**	**226,9**	
Итого за день:		1482	58,32	34,7	203,6	1477,5	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	ПЯТНИЦА						
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,1	6,3	42,4	244,7	66
	Какао с мол.	180	3,4	2,7	20,7	117,7	693
	Хлеб с маслом	30\7	2,5	5,1	14,5	111,5	7
итого за завтрак		**417**	**12**	**14,1**	**77,6**	**473,9**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Щи со сметаной	200	2,1	6,1	7,5	93,7	82
	Бефстроганов	60	13,3	13,1	2,3	187	242
	Гречка отварная	130	6,8	5,4	47,2	264,5	379
	С-т свекла с зеленым горошком	50	1,6	9,5	7,2	116,1	59
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**670**	**28,8**	**34,7**	**113,3**	**911,42**	
полдник	Кондитерка (печенье)	60	4,6	5,8	46,4	212,4	15
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,4	62,24	381
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	125
итого за полдник		**340**	**5,12**	**6,2**	**71,6**	**321,64**	
Итого за день:		1527	46,42	55,1	272,4	1754,96	
Среднее значение за период		7530	256,8	244,7	1156,8	8527,94	
		1506	51,37	48,94	231,36	1705,588	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
Сков Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	ПОНЕДЕЛЬНИК						
завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	8,5	12,8	34,1	278,5	308
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	20,7	117,7	693
	Хлеб с маслом и сыром	30\7\15	5,9	9,9	15,5	168,5	7
итого за завтрак		**432**	**17,8**	**25,4**	**70,3**	**564,7**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Суп картоф. с фрикадельками	200	13	11,5	20,9	245,2	83
	Гуляш	60	9,7	19	3,3	135,5	632
	Рис отварной	130	3,7	4,7	37,5	206,9	378
	Салат из капусты -2	50	0,7	7,5	2,7	78,7	11
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**680**	**32,1**	**43,3**	**113,5**	**916,42**	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,79	5,4	47,17	264,5	370
	Хлеб	30	2,4	0,3	14,4	69,8	
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	62,24	381
итого за полдник		**360**	**9,31**	**5,7**	**77,01**	**396,54**	
Итого за день:		1572	59,71	74,5	270,71	1925,66	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 2	ВТОРНИК						
завтрак	Каша пшеничная мол.	200	9,1	15,9	41,9	302,3	312
	Какао с молоком	180	3,4	2,7	20,7	117,7	693
	Хлеб с маслом	30\7	2,5	5,1	14,5	111,5	7
итого за завтрак		**417**	**15**	**23,7**	**77,1**	**531,5**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Рассольник со сметаной по Ленинградски	200	9,2	10,5	17,5	196,5	208
	Голубцы ленивые	70	5,7	9,3	4,6	124,5	244
	Картофельное пюре	130	2,7	4,1	17,2	113,5	759
	Кабачковая икра	50	1,2	5,6	4,8	75	10
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**690**	**23,8**	**30,1**	**93,2**	**759,62**	
полдник	Омлет	150	16,5	19	4,6	262,3	340
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	62,24	381
итого за полдник		**360**	**19,02**	**19,03**	**34,44**	**394,34**	
Итого за день:		1567	58,32	72,93	214,64	1733,46	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	СРЕДА						
завтрак	Каша манная молочная	200	7,9	11,3	36,5	272,1	163
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,4	62,24	381
	Хлеб с маслом и сыром	30\7\15	5,9	9,9	15,5	168,5	6
итого за завтрак		**432**	**13,92**	**21,2**	**67,4**	**502,84**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Суп картоф. с мясом	200	9,1	7,9	18,5	175,4	215
	Котлета рыбная	70	15,9	4,1	11,9	142,1	541
	Соус овощной	10	0,6	1,6	3	31,9	2008
	Макаронные изделия отвар.	130	3,4	6,9	18,3	149,1	332
	С-т из кальмара	50	7,5	6,9	1,9	100,5	1074
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**700**	**41,5**	**28**	**102,7**	**849,12**	
полдник	Булка	80	3,9	1,5	25,8	129,7	таб 2
	Кисель.	180	0,12	-	22,42	109,6	314
итого за полдник		**260**	**4,02**	**1,5**	**48,22**	**239,3**	
Итого за день:		1492	59,94	50,8	228,22	1639,26	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	ЧЕТВЕРГ						
завтрак	Каша «дружба» молочная	200	8,1	12,7	39,8	297,6	207
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,4	62,24	381
	Хлеб с маслом	30\7	2,5	5,1	14,5	111,5	7
итого за завтрак		**417**	**10,72**	**17,8**	**69,7**	**471,34**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Борщ со сметаной	200	8,2	9,6	10	154,6	176
	Картофельно-мясная запеканка	200	23,7	28,3	24,5	447,7	251
	С-тиз моркови и яблок	50	0,4	7,6	3,1	80	8
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**690**	**37,3**	**46,1**	**86,7**	**932,42**	
полдник	Пирожок с повидлом	105	6	5,6	57	297,2	109/1
	Молоко	180	5,5	4,7	8,7	97,2	1
итого за полдник		**285**	**11,5**	**10,3**	**65,7**	**394,4**	
Итого за день:		1492	60,02	74,3	232	1846,16	

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ Т.Н.Сковородко
"19" 02 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 - 6 лет/7лет
Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	ПЯТНИЦА						
завтрак	Каша ячневая молочная	200	9,7	1,27	24,05	314,4	307
	Какао с мол.	180	3,4	2,7	20,7	117,7	693
	Хлеб с маслом	30\7	2,5	5,1	14,5	111,5	7
итого за завтрак		**417**	**15,6**	**9,07**	**59,25**	**543,6**	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,1	9,9	48	442
итого за 2 завтрак		**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**48**	
обед	Суп гороховый	200	12,1	8,9	16	188,8	221
	«Ёжики»мясные	70	8	10,8	8,6	163,7	267
	Соус овощной	10	0,6	1,6	3	31,9	2008
	Гречка отварная	130	6,8	5,4	47,2	264,5	379
	Винегрет	50	0,8	7,5	3,1	81,2	103
	Компот из сухофруктов	180	-	-	16,4	100,12	639
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,8	5
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	18,3	80,2	4
итого за обед		**700**	**33,3**	**34,8**	**127**	**980,22**	
полдник	Кондитерка (пряник)	60	3,6	2,8	45	219,8	16
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,4	62,24	381
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	122
итого за полдник		**340**	**5,22**	**3,3**	**81,4**	**378,04**	
Итого за день:		1557	54,62	47,27	277,55	1949,86	
Среднее значение за период		7680	292,6	319,8	1223,1	9094,4	
		1536	58,52	63,96	244,62	1818,88	