УТВЕРЖДАЮ
ио директор МБОУ СОШ с.ОНОР
С.В. Копейко
"1" октября 2021года

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 - 6 лет
Сезон: весенне-летний

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
и.о.директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ С.В.Копейко
"11" октября 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 - 6 лет
Сезон: весенне-летний

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
	Рагу из овощей с отварным мясом	200	14,3	12,8	18	237,6	245
	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		**680**	**24,3**	**19,5**	**92,9**	**822,72**	
полдник	Блины со сгущ.молоком	80/15	4,4	6,2	33	228,6	727
	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	47	125
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	62,24	381
итого за полдник		**275**	**4,92**	**6,6**	**58,24**	**337,84**	
Итого за день:		525	40,32	38	211,04	1582,26	

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ С.В.Копейко
"11" октября 2021года

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

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 - 6 лет
Сезон: весенне-летний

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
	Бефстроганов	80	13,3	13,1	2,3	187	242
	Капуста тушеная	150	3,9	4,8	10,5	101,5	311
	Салат с зеленым горошком	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		**710**	**28,8**	**26,9**	**73,7**	**885,32**	
	Ватрушка с творогом	100	12,5	8,1	40,5	279,1	1089
	Йогурт	180	48	4,3	7,4	91,6	3
итого за полдник		**280**	**60,5**	**12,4**	**47,9**	**370,7**	
Итого за день:		1587	101,4	58,4	196	1777,66	

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

УТВЕРЖДАЮ
и.о.директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ С.В.Копейко
октября 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 - 6 лет
Сезон: весенне-летний

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 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		**690**	**36**	**22,5**	**105**	**880,2**	
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	58,82	41	204,3	1534,6	

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

УТВЕРЖДАЮ
ио директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ С.В. Копейко
"1" октября 2021года

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 - 6 лет
Сезон: весенне-летний

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	60	4,6	5,8	46,4	212,4	15
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,4	62,24	381
	Фрукт	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 1506	256,8 51,37	244,7 48,94	1156,8 231,36	8527,94 1705,588	

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о директор МБОУ СОШ с.ОНОР
_____ С.В.Копейко
"01" октября 2021 год

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 - 6 лет
Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
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 - 1	50	0,7	6,2	2,2	63,7	12
	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**	**42**	**113**	**901,42**	
полдник	Пирожок с капустой	105	7,6	6	37,3	212,2	1089
	Кисель.	180	0,12	-	22,42	109,6	314
итого за полдник		**285**	**9,31**	**6**	**59,72**	**321,8**	
Итого за день:		1497	59,71	73,5	252,92	1835,92	

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

УТВЕРЖДАЮ
и.о.директор МБОУ СОШ с.ОНОР
С.В.Копейко
"11" октября 2021года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2 - 6 лет

Сезон: весенне-летний

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
	Фрукт	250	1	1	24,5	117,5	125
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	62,24	381
итого за полдник		**610**	**20,02**	**20,3**	**58,94**	**511,84**	
Итого за день:		1817	59,32	74,2	239,14	1850,96	

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

УТВЕРЖДАЮ
и.о.директор МБОУ СОШ с.ОНОР
С.В.Копейко
"11" октября 2021года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2 - 6 лет

Сезон: весенне-летний

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
	Снежок	180	5,04	4,32	6,8	87,5	2
итого за полдник		**260**	**8,94**	**5,82**	**32,6**	**217,2**	
Итого за день:		1492	64,86	55,12	212,6	1617,16	

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

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директор МБОУ СОШ с.ОНОР
С.В.Копейко
"11" октября 2021года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2 - 6 лет

Сезон: весенне-летний

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
И.о.директор МБОУ СОШ с.ОНОР
С.В.Копейко
"11" октября 2021года

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 2 - 6 лет

Сезон: весенне-летний

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	60	3,6	2,8	45	219,8	16
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,4	62,24	381
	Фрукт	250	1	1	24,5	117,5	125
итого за полдник		**490**	**4,72**	**3,8**	**84,9**	**399,54**	
Итого за день:		1707	54,12	47,77	281,05	1971,36	
Среднее значение за период		8005	298	324,89	1217,7	9121,56	
		14313	609	575,99	2342	17528,56	