



УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР МБОУ ООШ № 23
Ю. В. Масляков СМ

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню для приготовления завтраков

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	150	6	8	26	204	54,1
	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	50	41
	Сыр (порциями) Брынза	20	5	5		68	15,02
	Чай с сахаром	200			15	61	411,17
	Кефир	180	5	5	9	97	698
	Фрукты свежие (бананы)	110	2	1	23	106	13 059,0 .4
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
Итого за Завтрак		770	24	23	111	742	
Итого за день		770	24	23	111	742	

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150	7	8	29	208	541
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Сыр (порциями) Брынза	20	5	5		68	15,02
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Какао с молоком сгущенным	180	3	2	33	165	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1		8	43	13 059,0 3
Итого за Завтрак		550	23	25	134	845	
		550	23	25	134	845	

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая (173)	200	8	11	36	279	173
	Чай с лимоном	200			7	32	54,3
	Запеканка из творога с маслом	80	10	11	11	180	208,01
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Зефир	50			40	163	0,2
Итого за Завтрак		580	23	23	127	810	
Итого за день		580	23	23	127	810	

Неделя: 1

День: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	110	3	3	17	109	0,12
	Птица отварная	80	21	25	1	313	288
	Компот из сушеных фруктов	180	1	4	21	88	54,1
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Свекла отварная дольками	60	1		6	28	54,28
	Пряники	40	2	1	31	134	1
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1		8	38	13 059,02
Итого за Завтрак		620	34	34	117	866	
Итого за день		620	34	34	117	866	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5	8	23	178	0,2
	Тефтели из говядины с рисом	70	11	4	6	109	54,16
	Масло (порциями)	10		8		71	6
	Компот из изюма	200			33	136	348,15
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (яблоки)	150	1	1	15	71	13 059,0 4
	Итого за Завтрак		580	22	22	110	722
Итого за день		580	22	22	110	722	

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Каша перловая вязкая	150	3	6	21	147	303
	Яйца варен	40	5	5		63	227
	Сыр (порциями) Полу-тв.	15	4	4		51	15
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	99	54,23
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (мандарины)	100	1	1	8	38	13 059,0 2
	Итого за Завтрак		555	21	20	77	554
Итого за день		555	21	20	77	554	