

Утверждаю:
Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ СШ №9

11 Апреля 2025г.

Приложение №8
: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Кофейный напиток с молоком		200	4,00	4,00	15,00	109,00	10/3
Каша ячневая молочная		200	6,00	6,00	25,00	176,00	13/1
Батон с сыром		40	6,00	5,00	13,00	119,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	15,05	14,60	52,99	403,61	
10 ЧАСОВ							
Сок		100	1,00		10,00	45,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,52	0,10	10,43	44,70	
ОБЕД							
-Винегрет овощной		60	1,00	6,00	5,00	79,00	82/3
Суп гречневый		180	2,00	3,00	12,00	79,00	60/2
Слоёные голубцы с мясом		200	13,00	12,00	14,00	219,00	31/2
-Напиток ягодный из черной смородины		180			8,00	33,00	390/9
-Хлеб столичный		25	1,00	1,00	9,00	44,00	116/3
-Хлеб прибрежный		25	2,00	1,00	12,00	61,00	4*/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	19,65	22,10	59,25	514,38	
ПОЛДНИК							
Снежок		180	4,00	3,00	15,00	107,00	420/9
Бананы		70	1,00		13,00	59,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,81	3,56	28,50	165,25	
УЖИН							
Макаронные изделия с маслом		150		1,00		13,00	6/1
-Треска, запеченная с молочным соусом		70	9,00	3,00	2,00	67,00	268/9
Чай полусладкий		200			7,00	28,00	6/3
-Хлеб столичный		25	2,00	1,00	14,00	72,00	116/3
-Хлеб прибрежный		25	2,00	1,00	12,00	60,00	4*/1
Вафли		15		1,00	12,00	53,00	
ИТОГО ЗА УЖИН		485	13,45	5,94	46,51	293,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1945	53,00	46,00	198,00	1421,00	

Утверждаю:

Директор _____ Дорохина Е.Н

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБОУ СШ №9

14 Апреля 2025г.

Приложение №8

: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Какао с молоком		180			6,00	27,00	7/3
Каша пшённая молочная		150	2,00	3,00	17,00	104,00	4/1
Батон с джемом		30	2,00	1,00	17,00	79,00	/0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	4,10	3,57	40,20	209,32	
10 ЧАСОВ							
Сок		100			16,00	68,00	1/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка		30	1,00	3,00	3,00	42,00	6/4
Свекольник с отварной свеклой		150	2,00	4,00	12,00	91,00	34/8
Сложный гарнир		110	2,00		11,00	53,00	12/0
Котлеты, биточки (говяжьи)		60	10,00	10,00	2,00	136,00	4/3
Компот из чернослива		150			12,00	49,00	15/2
-Хлеб столичный		20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
-Хлеб пшеничный		20	2,00		10,00	47,00	114/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,54	17,67	59,10	469,47	
ПОЛДНИК							
Йогурт		160	6,00	6,00	2,00	87,00	45*/0
Бананы		60	1,00		12,00	50,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,50	6,46	13,28	137,26	
УЖИН							
Яйцо отварное		1	5,00	5,00		63,00	327/1
Рыба, тушеная с картофелем		160	14,00	3,00	19,00	163,00	141/1
Чай полусладкий		180			6,00	24,00	6/3
-Хлеб пшеничный		20	2,00		10,00	47,00	114/3
-Хлеб столичный		20	2,00	1,00	10,00	52,00	116/3
ИТОГО ЗА УЖИН		381	21,92	8,78	45,37	348,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1601	51,00	37,00	174,00	1232,00	