

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Н.В. Усатова

Приложение №8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд на 22 января 2023г.

Школа

КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак 07.40-8.10	Каша овсяная жидкая	150/4	5	7,3	20,5	221	311-2004
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	693-2004
	Бутерброд с маслом	50/10	13,8	23,1	47,5	459	003-2004
	итого за завтрак		22,4	34	90,8	815	
2 завтрак 09.50-11.20	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17,9	109	692-2004
	Гренки с сыром	40	7,8	8	29,3	129	705-1994
	итого за 2 завтрак		10,8	11,1	47,2	238	
обед 13.30-15.00	Салат из сырых овощей	80	0,5	6,1	2,6	57	37-2004
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	5,4	9,4	11,2	138	134-2004
	Тефтели из говядины	100/40	19,3	26	17,1	320	461-2004
	Картофель отварной	150	7,9	9,2	17,1	190	203-2004
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	19	129	381-2003
	Хлеб пшеничный	43	3,8	0,4	24,3	119	147-2004
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	148-2004
	итого за обед		40,5	51,8	112,5	1060	
полдник 16.00-16.30	Сок фруктовый	185	0,5	0	9,1	85	399-2004
	Конфеты шоколадные	36,1	1,16	4,28	30,6	158	
	Сушка	25	1,5	2	15,2	110	005-2004
	итого за полдник		3,16	6,28	54,9	353	
ужин 18.45-19.30	Рыба припущенная	45	22	9,8	0,3	117	371-2004
	Макароны отварные	120	9,7	12	24	146	261-2003
	Салат из квашенной капусты с яблоками	80	1,2	3,6	5,6	41	45-2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	83	684-2004
	Хлеб пшеничный	43	3,8	0,4	24,3	119	147-2004
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	148-2004
	итого за ужин		40,4	26,4	89,1	613	
2 ужин	Груша свежая	118,1	0,6	0,6	14,7	130	338-2011
Итого за день:			117,86	130,18	409,2	3209	

Стоимость питания

руб.

328

коп.

40

Ответственный за составление меню:

Фельдшер



Г.В. Жуйкова

Меню приготавливаемых блюд на 22 января 2023г.

Школа

КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак 07.40-8.10	Каша овсяная жидкая	200/5	6,7	9,8	27	203	311-2004
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	125	693-2004
	Бутерброд с маслом	80/15	14,4	38,4	54,7	507	001-2004
	итого за завтрак		24,7	51,8	104,5	835	
2 завтрак 09.50-11.20	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,1	17,9	109	692-2004
	Гренки с сыром	50	7,8	8	29,3	140	705-1994
	итого за 2 завтрак		10,8	11,1	47,2	249	
обед 13.30-15.00	Салат из сырых овощей	100	0,7	8,1	3,3	71	37-2004
	Суп крестьянский со сметаной	300/5	4,9	7,3	14	134	134-2004
	Тефтели из говядины	150/40	22,3	26	20,7	360	461-2004
	Картофель отварной	250	5,5	9,3	32,6	193	203-2004
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	17,6	109	381-2003
	Хлеб пшеничный	74	3,8	0,4	24,3	119	147-2004
	Хлеб ржан-пшеничный	75	5,2	0,9	31,8	160	148-2004
	итого за обед		42,5	52,1	144,3	1146	
полдник 16.00-16.30	Сок фруктовый	190	0,5	0	9,1	85	399-2004
	Конфеты шоколадные	36,1	1,16	4,28	30,6	158	
	Сушка	25,5	1,5	2	15,2	110	005-2004
	итого за полдник		3,16	6,28	54,9	353	
ужин 18.45-19.30	Рыба припущенная	100	13,5	9	0,4	128	371-2004
	Макароны отварные	230	11,3	19	34,6	210	261-2003
	Салат из квашенной капусты с яблоками	100	1,5	4,5	7	36	45-2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	83	684-2004
	Хлеб пшеничный	74	3,8	0,4	24,3	119	147-2004
	Хлеб ржан-пшеничный	75	5,2	0,9	31,8	160	148-2004
	итого за ужин		35,5	33,8	111,8	736	
2 ужин	Груша свежая	118,3	0,6	0,6	14,7	130	338-2011
Итого за день:			117,26	155,68	477,4	3449	

руб.

коп.

300

22

Стоимость питания

Ответственный за составление меню:

Фельдшер

Г.В. Жуйкова