

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР МБОУ ООШ № 23



*Иветт Магарамова СМ*

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню для приготовления завтраков**

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	13 059,04
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>770</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>111</b>	<b>742</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>111</b>	<b>742</b>	
		<b>Неделя: 1</b>		<b>День: вторник</b>			
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 ступенным	180	3	2	33	165	54,22
	Чурек	50	5	1	33	156	1 035
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1		8	43	13 059,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>134</b>	<b>845</b>		
		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>134</b>	<b>845</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: 1							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		580	23	23	127	810	
<b>Итого за день</b>		580	23	23	127	810	

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: 1							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая	110	3	3	17	109	0,12
	Птица отварная	80	21	2,5	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	13 059,0
	<b>Итого за Завтрак</b>		620	34	34	117	866
<b>Итого за день</b>		620	34	34	117	866	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: пятница							
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	13 059,04
<b>Итого за Завтрак</b>							
		580	22	22	110	722	
<b>Итого за день</b>							
		580	22	22	110	722	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: суббота							
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	13 059,02
<b>Итого за Завтрак</b>							
		555	21	20	77	554	
<b>Итого за день</b>							
		555	21	20	77	554	