

«Утверждено»

И.о.директора МКОУ Бетлицкая



Ежедневное

циклическое двухнедельное меню

для обучающихся 12-18 лет

МКОУ Бетлицкая СОШ

с 01.09.2023 г.

С 01.09.23г.-30.05.24г
 Приложение № 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б | № рецепт уры |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром Чай с лимоном Пряник Итого: | 200 | 4,04 | 7,039 | 20,95 | 163,32 | 84 |
| | | 200 | 0,050 | 0,005 | 11,385 | 45,79 | 260 |
| | | 30 | 3 | 9 | 18 | 147,96 | 34 |
| | | 430 | 7,09 | 16,044 | 50,34 | 357,07 | |
| Итого за завтрак обед | Щи с мясом и сметаной Гуляш из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб ржаной | 200/5 | 2,05 | 11,55 | 8,09 | 132,47 | 55 |
| | | 30/30 | 9,54 | 11,32 | 1,4 | 145,68 | 148 |
| | | 150 | 5,70 | 3,17 | 20,49 | 187,49 | 186 |
| | | 200 30 | 0,48 1,8 | 0,1 0,3 | 28,13 13,3 | 115,26 45,46 | 239 148 |
| Итого за обед | | 645 | 19,57 | 26,44 | 71,41 | 626,36 | |
| Итого за День: День 1 | | | | | | | |
| | | 1075 | 26,66 | 42,48 | 121,75 | 983,43 | |

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование Блюда | Вес Блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 2 | Каша геркулесовая Молочная с маслом и сахаром. Чай, Батон с сыром | 200 | 6,82 | 8,87 | 27,92 | 168,8 | 93 |
| | | 200 | 0,004 | | 14,97 | 59,9 | 263 |
| | | 20/7 | 4,1 | 3,23 | 15,42 | 107,17 | |
| Итого за завтрак | | 427 | 10,92 | 12,1 | 58,31 | 335,87 | |
| Обед | Суп картофельный на курином бульоне Котлета рыбная с рисовым гарниром Кисель Хлеб ржаной | 200 | 3,23 | 4,61 | 12,86 | 85,86 | 49/28 |
| | | 70 | 12,25 | 6,44 | 8,23 | 139,9 | 134 |
| | | 120 | 3,024 | 0,432 | 31,97 | 143,9 | 191 |
| | | 200 | 0,048 | - | 14,52 | 58,26 | 148 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 03 | 13,3 | 45,46 | |
| Итого за обед | | 620 | 20,35 | 11,78 | 80,88 | 473,38 | |
| Итого за День: День 2 | | 1047 | 31,27 | 23,88 | 139,19 | 809,25 | |

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование Блюда | Вес Блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б | № рецептур |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 3 | Каша гречневая с маслом и сахаром Кофейный напиток с молоком Вафля | 150/5/5 | 11,66 | 9,56 | 62,62 | 383,22 | 186 |
| | | 200 | 2,19 | 2,4 | 14,75 | 89,36 | 253 |
| | | 16 | 0,6 | 0,56 | 16 | 56 | 10 |
| Итого за завтрак | | 376 | 14,45 | 12,52 | 93,37 | 528,58 | |
| Обед | Борщ с мясом и сметаной Мясная подливка с картофелевым гарниром Кисель Хлеб ржаной | 200/5 | 7,06 | 10,58 | 5,67 | 146,01 | 25/28 |
| | | 50 | 8,81 | 9,3 | 0,93 | 122,7 | 179 |
| | | 150 | 1,23 | 1,12 | 21,7 | 104,7 | 206 |
| | | 200 | 0,048 | 0,3 | 14,52 | 58,26 | 233 |
| | | 30 | 1,8 | | 13,3 | 45,46 | |
| Итого за обед: | | 635 | 18,95 | 21,3 | 56,12 | 477,12 | |
| Итого за день: | | 1011 | 33,4 | 33,82 | 149,49 | 1005,7 | |
| Итого за день: День 3 | | 1011 | 33,4 | 33,82 | 149,49 | 1005,7 | |

Приложение № 8
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовления блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Углево ды | Энергет ическая ценност ь | № рецепту ры |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром | 200 | 7,56 | 8,17 | 26,39 | 149,36 | 96 | |
| 2- завтрак | Чай с лимоном Зефир | 200 30 | 0,067 6 | 2,2 10,37 | 15,18 23,4 | 61,05 94 | 260 | |
| Итого за завтрак | | 430 | 13,63 | 10,37 | 64,87 | 304,41 | | |
| обед | Суп картофельный на курином бульоне Котлета мясная с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной | 200 60 120 200 30 | 3,23 12,48 4,53 0,46 1,8 | 4,6 12,8 4,45 0,1 0,3 | 12,86 10,27 28,83 28,13 13,3 | 185,85 205,98 173,47 115,26 45,46 | 49/28 161 194 239 | |
| Итого за обед | | 610 | 22,5 | 22,25 | 93,39 | 726,02 | | |
| Итого за День: 4 | | 295 1040 | 15,94 36,13 | 12,9 35,66 | 60,09 158,26 | 385,37 1030,43 | | |

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-18 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|-------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | День 5 | | | | | | |
| Завтрак | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,19 | 2,4 | 14,75 | 89,36 | 263 |
| | Батон с маслом и сыром | 20/8/10 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 185,7 | 125 |
| Итого за завтрак | | 238 | 8,66 | 13,78 | 28,41 | 275,06 | |
| Итого за обед | Суп вермишелевый с мясом | 200 | 4,84 | 4,7 | 16,86 | 128,98 | 38/31 |
| | Картофель тушеный с мясом | 200 | 15,09 | 16,36 | 28,86 | 353,01 | 157 |
| | Салат из св.огурцов и помидоров | 60 | 0,55 | 3,99 | 2,42 | 46,7 | |
| | Кисель Хлеб ржаной | 200 30 | 0,048 2,26 | 0,88 | 14,56 15,42 | 58,25 78,6 | 233 125 |
| Итого за обед | | 690 | 22,79 | 25,93 | 78,12 | 665,54 | |
| Итого за день: | | 928 | 31,34 | 39,71 | 106,53 | 940,6 | |
| День 5 | | | | | | | |

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование Блюда | Вес Блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б | № рецептур |
|--------------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 200 | 6,31 | 7,33 | 31,92 | 218,86 | 90 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,004 | 14,97 | 14,97 | 59,9 | 263 |
| | Батон с сыром | 20/7 | 4,1 | 3,23 | 15,4 | 107,17 | 242 |
| Итого за завтрак | | 427 | 10,45 | 25,53 | 62,29 | 385,93 | |
| Обед | Суп вермишелевый с мясом | 200 | 4,84 | 4,7 | 16,86 | 128,98 | 38/31 |
| | Тефтели | 60 | 8,75 | 12,06 | 5,84 | 166,97 | 173 |
| | с овощным гарниром | 120 | 2,82 | 4,08 | 12,24 | 96,94 | 200 |
| | Компот из с/ф | 200 | 0,46 | 0,1 | 28,13 | 115,26 | 239 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 45,46 | |
| Итого за обед | | 610 | 18,67 | 21,24 | 76,37 | 553,61 | |
| Итого за день: День 6 | | 1037 | 29,12 | 46,77 | 138,66 | 939,54 | |

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б | № рецепт уры |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 2 День 7 | Завтрак Каша гречневая с маслом и сахаром Какао на молоке Батон с маслом | 200 | 11,66 | 9,56 | 62,63 | 383,22 | 186 |
| | | 200 | 4,99 | 4,9 | 31,57 | 190,41 | 249 |
| | | 20/5 | 2,3 | 4,5 | 15,49 | 11,56 | 235 |
| | | 425 | 18,95 | 18,96 | 109,69 | 585,19 | |
| Итого за завтрак обед | Щи с мясом и сметаной Рыба тушеная с картофельным гарниром Компот из с/ф Хлеб ржаной | 200 | 1,91 | 4,65 | 6,47 | 75,35 | 55/28 |
| | | 80 | 8,15 | 4,62 | 3,4 | 87,85 | 144 |
| | | 150 | 1,23 | 1,12 | 21,68 | 104,7 | 206 |
| | | 200 | 0,46 | 0,1 | 28,13 | 115,26 | 239 |
| | | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 45,46 | 148 |
| Итого за обед | | 660 | 13,55 | 10,79 | 72,98 | 428,62 | |
| Итого за день: День 7 | | 1085 | 32,5 | 29,75 | 182,67 | 1013,81 | |

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Б | № рецепт уры |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Завтрак | Оладьи со сметаной и сахаром Чай с сахаром, мармелад | 100 | 7,92 | 9,31 | 5,06 | 247,74 | 404.2 |
| | | 30/5 | | | | | |
| | | 200 30 | 0,004 | - | 14,97 | 59,9 | |
| Итого за завтрак | | 365 | 7,924 | 9,31 | 20,03 | 307,64 | |
| обед | Суп гороховый с мясом Плов с мясом Кисель Хлеб ржаной | 200 | 9,09 | 7,48 | 15,89 | 167,23 | 36/29 |
| | | 150 | 21,13 | 29,43 | 27,11 | 481,76 | 180 |
| | | 200 | 0,048 | | 14,52 | 58,26 | 233 |
| | | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 45,46 | 148 |
| Итого за обед | | 580 | 32,068 | 37,21 | 70,82 | 752,71 | |
| Итого за День: 8 | | 945 | 39,99 | 46,52 | 109,85 | 1060,35 | |

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность Б | № рецепт уры |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | | |
| Неделя 1 День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Вермишель молочная с маслом и сахаром Чай с лимоном Печенье | 200 | 5,84 | 6,14 | 19,88 | 158,11 | 44 | |
| | | 200 | 0,005 | 0,005 | 11,39 | 45,79 | 260 | |
| | | 30 | 3 | 9 | 18 | 147,96 | | |
| Итого за завтрак | | 430 | 8,89 | 15,145 | 49,19 | 351,86 | | |
| обед | Рассольник с мясом и сметаной Мясная подливка с гречневым гарниром Компот из с/ф Хлеб ржаной | 200/5 | 7,04 | 9,08 | 12,48 | 150,8 | 32/28 | |
| | | 50 | 13,47 | 15,17 | 0,182 | 191,14 | 181 | |
| | | 150 | 11,66 | 9,56 | 62,63 | 383,22 | 186 | |
| | | 200 | 0,46 | 0,1 | 28,1 | 115,26 | 239 | |
| | | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 45,46 | 148 | |
| Итого за обед | | 635 | 34,43 | 34,21 | 116,69 | 885,88 | | |
| Итого за день: День 9 | | 1065 | 38,16 | 49,36 | 165,88 | 1237,74 | | |

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Возрастная категория: 12-18 лет

Меню приготавливаемых блюд

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность кКал | № рецепт уры |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| Неделя 1 День 10 | Макаронны отварные с маслом и сахаром Какао Батон с сыром | 150 | 6,39 | 6,8 | 28,83 | 202,13 | 194 |
| | | 200 | 4,99 | 4,91 | 31,57 | 190,41 | 249 |
| | | 20/9 | 4,1 | 3,23 | 15,42 | 107,17 | 242 |
| Итого за завтрак | | 379 | 14,61 | 14,94 | 75,82 | 499,71 | |
| Итого за обед | Суп рыбный Голубцы ленивые с Мясом Компот из с/ф Хлеб ржаной | 200 | 2,56 | 4,1 | 19,91 | 126,84 | 41 |
| | | 200 | 9 | 16,38 | 11,58 | 249,4 | 150 |
| | | 200 | 0,46 | 0,1 | 28,13 | 115,26 | 239 |
| | | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 45,46 | |
| Итого за обед | | 630 | 13,82 | 20,88 | 72,92 | 536,96 | |
| Итого за день: День 10 | | 1009 | 28,43 | 35,82 | 148,74 | 1036,67 | |