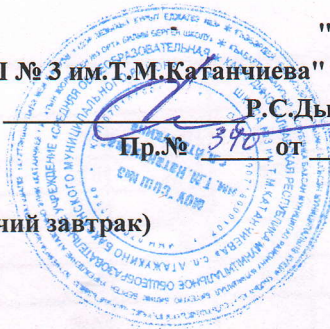


"Утверждаю"
 Директор МОУ "СОШ № 3 им. Т.М.Катанчиева" с.п.Атажукино

Р.С.Дышекова

Пр.№ 390 от 30.08.24



Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак)

2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 7-11лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| 1 Завтрак | Масло сливочное-порционно | 10 | 0 | 7,2 | 23,87 | 75 | 41 |
| | Сыр голландский-порционно | 10 | 1,22 | 1,12 | 0 | 36,4 | 42 |
| | Запеканка творожная со сметаной | 170 | 14,77 | 10,53 | 25,3 | 307 | 463 |
| | Морковь брусочками | 60 | 0,65 | 0,1 | 3,88 | 21 | 38 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Кондит.изделия | 20 | 0 | 0,02 | 15,98 | 64,6 | |
| | Суммарный объем блюда | 500 | | | | | |
| | | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 553,1 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| 1 Завтрак | Гуляш из говядины | 120 | 13,02 | 17,8 | 6,16 | 182,7 | 591 |
| | Гарнир-пшеничный | 150 | 0,5 | 7,92 | 46,88 | 229,5 | 163 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,8 | 85,7 | 8 |
| | Суммарный объем блюда | 510 | | | | | |
| | Итого | | 19,42 | 26,58 | 83,75 | 525,9 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| 1 Завтрак | Сыр голландский-порционно | 10 | 1,22 | 1,12 | 0 | 36,4 | 42 |
| | Котлета из куриного филе | 90 | 6,91 | 11,14 | 5,7 | 200,5 | 307 |
| | Гречка рассыпчатая, соус | 150 | 7,44 | 5,61 | 35,85 | 180 | 679 |
| | Салат из отварной свеклы (Нарезка - огурцы свежие)* | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,4 | 22 | 33 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Суммарный объем блюда | 540 | | | | | |
| | Итого | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 584,2 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |

День 4

| | | | | | | | |
|-----------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1 Завтрак | Рыба запеченная | 90 | 11,51 | 2,14 | 0,28 | 83,25 | 245 |
| | Гарнир- отварные макароны | 150 | 3,32 | 6,54 | 26,68 | 168,45 | 688 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Печенье | 20 | 0 | 0,02 | 15,98 | 64,6 | |
| | Суммарный объем блюда | 500 | | | | | |
| | Итого | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 482,6 | |

Неделя 1

День 5

| | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|
| 1 Завтрак | Тефтели из говядины | 90 | 13,86 | 11,01 | 38,41 | 200,7 | 286 |
| | Картофельный соус на сметане | 150 | 2,79 | 8 | 14,64 | 166 | 320 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 16 | 65 | 2 | 1 | |
| | Суммарный объем блюда | 500 | | | | | |
| | Итого | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 480,4 | |

Неделя 2

День 1

| | | | | | | | |
|-----------|-----------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|
| 1 Завтрак | Плов из говядины | 240 | 15,45 | 17 | 38,89 | 377 | 291 |
| | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 25,3 | 96 | 959 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Морковь брусочками | 60 | 0,65 | 0,1 | 3,88 | 21 | 38 |
| | Суммарный объем блюда | 500 | | | | | |
| | Итого | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 558,7 | |

Неделя 2

День 2

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1 Завтрак | Сыр голландский | 10 | 1,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 42 |
| | Котлета из говядины с подливой | 120 | 12,19 | 10,48 | 26,57 | 205,87 | 608 |
| | Гарнир- отварные макароны | 150 | 3,21 | 5,52 | 26,48 | 32,05 | 688 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Суммарный объем блюда | 510 | | | | | |
| | Итого | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 488,02 | |

Неделя 2

День 3

| | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| 1 Завтрак | Жаркое по-домашнему с птицей | 240 | 12,69 | 15,8 | 38,8 | 293,58 | 436 |
| | Салат из капусты с раст.маслом (нарезка -свежие помидоры)* | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,76 | 13,2 | 33 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,03 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Суммарный объем блюда | 540 | | | | | |
| | Итого | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 537,68 | |

Неделя 2

| День 4 | | | | | | | |
|-----------|----------------------------|------|--------|--------|-------|---------|-----|
| 1 Завтрак | Рыба запеченная | 90 | 11,51 | 2,14 | 0,28 | 83,25 | 245 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 694 |
| | Морковь брусочками | 60 | 1,16 | 3,67 | 9,01 | 60,34 | 56 |
| | Кисель | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 96 | 951 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Кондитерские изделия | | | | 14,9 | | |
| | Суммарный объем блюда | 540 | | | | | |
| | Итого | | 19,53 | 13,41 | 82,84 | 471,79 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| 1 Завтрак | Грудинка в сметанном соусе | 120 | 1,94 | 8,64 | 30,88 | 209 | 302 |
| | Гарнир-пшеничный | 150 | 14 | 7,2 | 16,98 | 114,61 | 163 |
| | Капуста тушеная | 60 | 0,71 | 3,05 | 5,19 | 51,44 | 43 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Суммарный объем блюда | 570 | | | | | |
| | Итого | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 488,75 | |
| | Итого за 10 дней | 5210 | 192,95 | 197,99 | 836,6 | 5171,14 | |

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации и обучаемых ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое