

Директор МОУ "СОШ № 1 им. Т.М. Катанчиева" с.п.Атажукино

Р.С. Дышпекова

Пр. № 012 от 30.08.2023г.



"Утверждаю"

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак)

Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
I 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
	Салат из отв.моркови (Салат витаминный)*	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							
I 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							
I 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
	Кофейный напиток	200	1,4	2	2214	96	951
	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 1							
Неделя 2							
День 6							
1 Завтрак	Плов из говядины	240	15,45	17	38,89	377	291
	Кофейный напиток	200	1,4	2	25,3	96	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат морковный	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 7							
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 8							
1 Завтрак	Жаркое по-домашнему с птицей	240	12,69	15,8	38,8	293,58	436
	Салат из отварной свеклы (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 9							
I 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
	Салат из отварной свеклы (салат из свежих помидоров и огурцов)*	60	1,16	3,67	9,01	60,34	56
	Кофейный напиток	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 10							
I 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 обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для 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