



Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	Салат из моркови (Салат витаминный)*	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	1
2завтрак	Фрукт: яблоко	150	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	730					
	Итого		38,823	23,973	138,18	900,563	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Плов из говядины	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукт: яблоко	150	3,013	1,013	38	189,013	338
2завтрак	Мармелад	20	0	0,02	15,98	64,6	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	990					
	Итого		36,763	29,453	168,09	1079,153	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
2завтрак	Фрукт: яблоко	200	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	815					
	Итого		26,583	24,683	129,71	884,613	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Кондит.изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
2завтрак	Фрукт: яблоко	200	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	850					
	Итого		33,173	22,483	132,57	887,103	
Неделя 1							
День 5							

1 Завтрак	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукты по сезону	150	3,013	1,013	38	189,013	338
2завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	
	Суммарный объем блюда	840					
	Итого		33,903	34,023	110,45	886,363	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							
1 Завтрак	Куриное филе в сметанном соусе	90	14,07	6,34	0	118	643
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукт по сезону	150	3,013	1,013	38	189,013	338
2завтрак	Кондит.изделие (пряник)	40	158,4	2,56	24,12	4	3
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Суммарный объем блюда	930					
	Итого		187,483	18,033	161	813,163	
Неделя 2							
День 7							
1 Завтрак	Котлета из говядины с подливой	165	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Нарезка -помидоры свежие (Салат	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукт по сезону	150	3,013	1,013	38	189,013	338
2 Завтрак	Зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	1075					
	Итого		29,143	21,973	185,2	1029,423	
Неделя 2							
День 8							
1 Завтрак	Жаркое по-домашнему из птицы	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
2 Завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	
	Суммарный объем блюда	800					
	Итого		34,86	34,97	79,3	793,87	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Гречка рассыпчатая	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Мармелад	20	0	0,02	15,98	64,6	10
2завтрак	Фрукты: по сезону	200	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный объем блюда	820					
	Итого		26,713	12,023	118,33	687,103	
День 10							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из говядины)**	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8

	Фрукты: по сезону	150	3,013	1,013	38	189,013	338
Завтрак	Кондит.изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	1000					
	Итого	8850	30,563	23,033	186,52	1102,833	
	Итого за 10дней		478,007	244,647	1409,35	9064,187	0

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

Проводится С витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое