Утвержден
Директор Тохтамышева И.З.
приказом по МОУ "1 с.п.Куба-Таба
№ 1 от "01" 09 2024 г.

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

Возрастная категория: 7-11лет
Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пищ	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Фрукт: яблоко	150	3,013	1,013	38	189,013	338
2завтрак	Кондит.изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Суммарный обьем блюда	860					
	Итого		43,173	28,433	140,22	1013,623	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Плов из говядины	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Капуста тушеная	60	2	4	8	76	116
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
2завтрак	Мармелад	20	0	0,02	15,98	64,6	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный обьем блюда	840					
	Итого		34,9	29,39	132,68	913,7	
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 обьем 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 отварной свеклы	60	1	4	9	60,34	56
	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	Йогурт	150	14	10	6	174	
	Суммарный обьем блюда	800					
	Итого		44,3	31,82	104,55	876,09	
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
	Зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	1
2завтрак	Фрукт: яблоко	150	3,013	1,013	38	189,013	338
	Суммарный обьем блюда	740					
	Итого		20,303	24,023	145,05	849,463	
Неделя 1							
Неделя 2 День 6							
1 Завтрак	Куриное филе в сметанном соусе	90	14,07	6,34	0	118	643
	Гарнир-пшенный	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 обьем 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
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
2 Завтрак	Зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный обьем блюда	865					
	Итого		25,27	17,31	142,18	784,07	
Неделя 2 День 8							
1 Завтрак	Жаркое по-домашнему из птицы	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	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
2 Завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	
	Суммарный обьем блюда	890					
	Итого		33,703	29,213	100,4	813,243	
Неделя 2 День'9							
1 Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Салат из отварной свеклы	60	1	4	9	60,34	56
	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 обьем блюда	820					
	Итого		26,853	12,373	122,31	691,103	
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
2завтрак	Кондит.изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный обьем блюда	1000					
	Итого	8560	30,563	23,033	186,52	1102,833	
	Итого за 10дней		473,131	238,311	1364,62	8741,901	0

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО ПоповойА.Ю. с использованием сборника рецептур 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**