



Утвержден
 Директор Тохтамышева И.З.
 приказом по МОУ СОШ № 1 с.п. Куба-Таба
 № 12 от "11" 2024г.

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

Возрастная категория: 11-18лет
 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	Суп картофельный с горохом/ картофельное пюре	250	5,49	2,84	17,46	148,25	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Сыр	20	2,32	2,95	0	36,4	42
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого		11,81	6,19	56,06	341,3	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Плов из говядины	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Капуста тушеная	100	1,8	4,19	8,34	76,26	116
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		31,18	25,84	91,55	704,16	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Гречка рассыпчатая/ сметанный соус	200	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
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		12,66	8,01	82,84	475,1	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак	Тушеная картошка с овощами	200	9,9	8,9	21,4	205,3	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		13,9	9,3	60	361,95	
Неделя 1							
День 5							
1 Завтрак	Картофельный соус на сметане	250	2,75	13,2	17,33	215,14	320
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Рисовая каша	150	13,59	14,93	50,36	420	14
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого		20,34	28,53	106,29	791,79	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							

1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	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
	Капуста тушеная	100	1,8	4,19	8,34	76,26	116
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		26,47	16,65	84,82	580,41	

Неделя 2

День 7

1 Завтрак

	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	591
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Рисовая каша	150	13,59	14,93	50,36	420	14
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	750					
	Итого		19,39	20,25	99,89	680,4	

Неделя 2

День 8

1 Завтрак

1 Завтрак	Наименование блюда		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
	Молочный суп с макаронными изделиями	250	6,2	7	21,5	169,9	6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		10,2	7,4	60,1	326,55	

Неделя 2

День 9

1 Завтрак

1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	эн.цен	
	Суп картофельный с перловкой	250/5	1,97	2,71	12,11	85,75	41
	Салат из отварной свеклы	100	1,16	3,67	9,01	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
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		7,13	6,78	59,72	302,74	

День 10

1 Завтрак

1 Завтрак	Наименование блюда	вес блюда	Б	Ж	У	эн.цен	
	Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из говядины)**	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшеника	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
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		23,35	11,26	110,3	652,42	
	Итого за 10 дней	6120	176,43	140,21	811,57	5216,82	

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 витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое