

Утвержден
 Директор Тохтамышева И.З.
 приказом по МОУ СОШ №1 с.п.Куба-Таба
 № 16 от "23" 01 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) за 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет
 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	Биточки мясные говяжьи со сметанным соусом	100	14,47	19,98	19,19	243,83	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		24,06	28,71	87,89	649,85	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,6	-
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		97,12	21,41	101,21	821,9	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	130	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		19,3	32,95	74,05	640,78	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234
	Рисовый гарнир со сметанным соусом	160	9,06	13,87	33,05	189,12	679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,1	0,66	34,8	87,95	-
	Суммарный объем блюда	670					
	Итого		28,08	17,76	104,23	529,52	
Неделя 1							
День 5							
1 Завтрак	Котлета из куриного филе	90	9,78	13,58	7,73	227,89	354
	Гречка рассыпчатая со сметанным соусом	160	8,99	13,81	39,04	230,45	679

	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		26,55	32,57	96,95	755,04	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							
1 Завтрак	Плов из говядины	230	22,23	12	41,52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		26,3	16,21	83,77	501,57	
Неделя 2							
День 7							
1 Завтрак	Шницель куриный	90	11,13	16,33	8,47	223	354
	Гречка рассыпчатая со сметанным соусом	160	8,99	13,81	39,04	230,45	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	21,24	25,16	61,64	432	-
	Суммарный объем блюда	510					
	Итого		47,59	59,71	152,99	892,8	
Неделя 2							
День 8							
1 Завтрак	Биточки мясные говяжьи со сметанным соусом	100	14,47	19,98	19,19	243,83	268
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,76	0,65	19,65	87,92	-
	Суммарный объем блюда	670					
	Итого		23,89	26,24	101,39	669,4	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234
	Картофельное пюре со сметанным соусом	160	4,95	23,9	19,53	190,29	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		24,8	30,38	62,63	510,32	
День 10							
1 Завтрак	Куриное филе с соусом сметанным	130	45,67	42,67	54,78	295,34	311
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого	5730	60,05	53,57	142,84	821,54	
	Итого за 10 дней		377,74	319,51	1007,95	6792,72	0