

Утвержден
Директор Тохтамышева И.З.
приказом по МОУ 1 с.п. Куба-Таба
№ 189 от "02" 10.09.2024 г.

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

Возрастная категория: 7-11лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Сезон: осенне-зимний (весенний)*								
Прим. пп	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
		Салат из моркови (Салат витаминный)*	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
		Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
		Фрукт: яблоко	150	3,013	1,013	38	189,013	338
2	завтрак	Кондит.изделие (пряник)	40	4	2,56	24,12	158,4	3
		Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
		Суммарный объем блюда	920					
		Итого		43,823	28,533	144,1	1037,863	
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
		Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
		Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
			20	0	0,02	15,98	64,6	10
2	завтрак	Мармелад	200	0,2	0	14	28	943
		Чай с сахаром	840					
		Суммарный объем блюда		33,75	28,44	130,09	890,14	
		Итого						
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
			200	3,013	1,013	38	189,013	338
2	завтрак	Фрукт: яблоко	815					
		Суммарный объем блюда		26,583	24,683	129,71	884,613	
		Итого						
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
2	завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	
		Суммарный объем блюда	800					
		Итого		44,16	31,47	100,57	872,09	
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 объем 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-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	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
	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	930					
	Итого		187,483	18,033	161	813,163	

Неделя 2

День 7

1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,6	128,65	8
2 Завтрак	Зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	1
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Суммарный объем блюда	875					
	Итого		27,39	27,23	145,37	888,27	

Неделя 2

День 8

1 Завтрак	Жаркое по-домашнему из птицы	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	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 по сезону	150	3,013	1,013	38	189,013	338
2 Завтрак	Йогурт	150	14	10	6	174	
	Суммарный объем блюда	890					
	Итого		37,023	32,933	111,89	930,443	

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

2завтрак	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	8630	30,563	23,033	186,52	1102,833	
	Итого за 10 дней		477,791	250,401	1372,63	8955,981	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 рецептур 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