

Утвержден
приказом МОУ "СОШ №2" с.п.Исламей
№120 от 31.08.2023г.



Примерное меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2023-
2024 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	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	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 (витаминный)	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт - банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Суммарный объем блюда						
	Итого	630	36,27	32,32	80,28	748,26	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Печенье "Галетное"	20	1,89	1,87	13,3	78,91	139
	Суммарный объем блюда						
	Итого	510	35,83	37,87	98,63	797,01	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Сыр голландский - порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	90	10,91	15,66	8,87	220,5	307
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Нарезка -огурцы свежие (Салат из отварной свеклы)*	60	1	0,4	2,3	21	71
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит. изделие -тортимилка	20	0,7	2,6	12,8	77,4	

	Суммарный объем блюда						
	Итого	570	26,19	30,02	98,91	787,45	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак	Масло сливочное-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 свежих помидоров и огурцов (Салат из зеленого горошка)*	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты - мандарин	150	1,2	0,3	10,5	57	118
	Суммарный объем блюда						
	Итого	700	25,69	19,65	70,27	541,92	
Неделя 1							
День 5							
1 Завтрак	Сыр голландский- порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	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
	Салат из белокачанной 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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
2 завтрак							
	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	21,98	33,13	75,45	686,44	
Неделя 2							
День 6							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Национ. блюдо "Джаршлибже" (Плов из говядины)**	150	6,3	2,2	14	103,1	2
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	100	2,43	2,54	16,02	103,17	
	Суммарный объем блюда						
	Итого	650	19,13	21,46	107,1	712,47	
Неделя 2							
День 7							
1 Завтрак	Сыр голландский - порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из говядины	90	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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Печенье "Галетное"	20	1,89	1,87	13,3	78,91	139
	Суммарный объем блюда						
	Итого	510	26,28	20,53	84,58	603,33	
Неделя 2							
День 8							

1 Завтрак	Масло сливочное - порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Жаркое по-домашнему из птицы	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Нарезка -свежие помидоры (Салат из отварной свеклы)*	60	1	0,4	2,3	21	71
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты -мандарин	150	1,2	0,3	10,5	57	118
	Суммарный объем блюда						
	Итого	750	20,81	31,22	72,89	677,48	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Куриная голень с подливой	90	14,07	6,34	0	118	1
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Мармелад - Фруландия	20	0	0	16	52	
	Суммарный объем блюда						
	Итого	570	24,12	24,11	90,09	640,64	
Неделя 2							
День 10							
1 Завтрак	Сыр голландский- порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Плов из птицы	250	22,85	19,12	40,15	424,13	304
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Салат из отварной свеклы с зеленым горошком)*	60	1,16	3,67	9,01	60,34	56
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	560	30,13	28,54	88,26	722,57	
	Итого за 10 дней		266,43	278,9	866,5	6917,6	

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

		Б	Ж	У			
*	Салат из отварной свеклы	60г.	0,86	3,65	5,02	56,34	33
*	Салат из зелёного горошка	60г.	1,79	3,11	3,75	50,16	10
*	Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	60г.	1	2,51	4,91	46,26	34
**	Плов из говядины	150г.	25,38	21,25	44,61	471,25	291