

Утвержден
 приказом директора МОУ "СОШ №2" с.п.Исламей
 от 30.08.2024г. №111



Примерное меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2024 - 2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	210	37,33	25,61	22,44	360,2	463
	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Суммарный объем блюда						
	Итого	770	52,62	33,21	77,52	785,48	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	10,21	6,31	156,75	344,9	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сметаной	250	3,9	5,1	40,11	134,75	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	12,3	6,5	71,61	377,15	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245

	Суммарный объем блюда						
	Итого	550	13,89	6,68	47,83	377,15	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суммарный объем блюда						
	Итого	620	34,64	26,3	81,13	769,99	
	Итого за 10 дней		224,8	150,04	733,65	5161,39	

**Примечание: овощи для салатов меняются в соответствии с сезоном.
Проводится С витаминизация 3 блюд.**