

Утверждено  
приказом директора МОУ СОШ № 4 с.п. Заюково  
№ 29/1 31.08.2013



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 11-17 лет

Прием пи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке со слив маслом	250	7,55	12,45	39,15	299,18	32
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	520					
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Котлета из говядины	80	13,95	10,39	14,13	205,87	42
	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	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Салат из тушеной капусты	60	1	3	5	52	43
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого						
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого						
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Котлета из говядины	80	13,95	10,39	14,13	205,87	42
	Гречка с подливой	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,36	3,65	5,02	56,84	33
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого						
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп картофельный с горохом	300	6,59	3,41	20,98	177,9	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8

	Суммарный объем блюда	570					
	Итого						

Неделя 2

День 6

Завтрак							
	Каша рисовая на молоке со слив маслом	250	7,55	12,45	39,15	299,18	32
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	520					
	Итого						

Неделя 2

День 7

Завтрак	Котлета из мясо птицы	70	13,95	10,39	14,13	205,87	42
	отварные макароны с подливой	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Салат из тушеной капусты	60	1	3	5	52	43
	Суммарный объем блюда	560					
	итого						

Неделя 2

День 8

Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого						
	Итого						

Неделя 2

День 9

Завтрак	Котлета из говядины	80	13,95	10,39	14,13	205,87	42
	Гречка с подливой	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	салат из отварной свеклы	60	0,36	3,65	5,02	56,84	33
	Итого						
	Итого						

Неделя 2

День 10

Завтрак	Суп картофельный с фасолью	300	6,59	3,41	20,98	177,9	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого						

Неделя 2

Итого за 10 дней						
------------------	--	--	--	--	--	--

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендации 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 С витаминизация 3 блюд

№ п/п	Наименование блюда	Количество	БЖУ	Калорийность	Вит. С	Вит. А
1	Пюре картофельное	50	11,5	16,5	14,2	1,2
2	Пюре морковно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
3	Пюре тыквенное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
4	Пюре кабачково-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
5	Пюре тыквенно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
6	Пюре кабачково-тыквенное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
7	Пюре морковно-тыквенное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
8	Пюре кабачково-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
9	Пюре тыквенно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
10	Пюре кабачково-тыквенно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
11	Пюре морковно-тыквенно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
12	Пюре тыквенно-картофельно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
13	Пюре кабачково-тыквенно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
14	Пюре морковно-картофельно-тыквенное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
15	Пюре кабачково-морковно-тыквенное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
16	Пюре тыквенно-морковно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
17	Пюре кабачково-тыквенно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
18	Пюре морковно-тыквенно-картофельно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
19	Пюре тыквенно-картофельно-морковно-тыквенное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
20	Пюре кабачково-тыквенно-картофельно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
21	Пюре морковно-картофельно-тыквенно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
22	Пюре кабачково-морковно-тыквенно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
23	Пюре тыквенно-морковно-картофельно-тыквенное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
24	Пюре кабачково-тыквенно-морковно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
25	Пюре морковно-тыквенно-картофельно-морковно-тыквенное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
26	Пюре тыквенно-картофельно-морковно-тыквенно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
27	Пюре кабачково-тыквенно-картофельно-морковно-тыквенно-морковное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
28	Пюре морковно-картофельно-тыквенно-морковно-тыквенно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
29	Пюре тыквенно-морковно-картофельно-тыквенно-морковно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4
30	Пюре кабачково-тыквенно-морковно-картофельно-тыквенно-морковно-картофельное	100	23,0	33,0	28,4	2,4