



приказом директора МОУ СОШ №41
с.п. Заюково
№ 29/1 31.08.2023г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак	Плов из птицы	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Салат из моркови отварн	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондитерское изделие "Тортимилка	30	0	0	16	65	
2завтрак							
	Суммарный объем блюда	490					
			14,8	4,04	75,98	381,21	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	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
	кисель	200	0	0	9,6	40	60
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	яблоко	100	5,5	1	1	15	71
2завтрак							
	Суммарный объем блюда	665					
	Итого		27,37	16,71	67,88	515,02	
Неделя 1							
День 3							
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
1 Завтрак	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	салат из отварной свеклы	60	1	0	4	22	71
2завтрак							
	Суммарный объем блюда	625					

	Итого		23,17	24,07	87,81	674,65	
Неделя 1							
День 4	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
1 Завтрак	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	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из тушеной капусты	60	1	3	5	52	43
2завтрак	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		24,9	10,46	62,43	417,4	
Неделя 1							
День 5	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
1 Завтрак	Картофельный соус на сметане	160	2,29	11	14,44	166	320
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	печенье	40	10	4,2	5,2	105	430
2завтрак							
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		28,81	31,33	75,24	702,6	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6	Плов из говядины	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	яблоко	100	5,5	1	1	15	71
2завтрак							
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		15,35	5,94	64,5	379,97	
Неделя 2							
День 7							
1 Завтрак	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	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондитерское изделие "Тортимилка"	30	1	0	4	22	71
2завтрак							

	Суммарный объем блюда	595					
Неделя 2	Итого		23,07	15,71	75,28	510,02	
День 8							
1 Завтрак							
	Котлета из куриного филе	90	10,91	15,66	8,87	220,5	304
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,36	3,65	5,02	56,84	33
2 Завтрак							
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		19,12	31,18	65,5	617,4	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак							
	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
	кисель	200	0	0	9,6	40	60
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из тушеной капусты	60	1	3	5	52	43
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		24,7	10,46	58,03	429,4	
Неделя 2							
День 10							
1 Завтрак							
	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	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	печенье	40	10	4,2	5,2	105	430
	Суммарный объем блюда	605					
	Итого		32,07	19,91	76,48	593,02	
	Итого за 10 дней						

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;
Проведены салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на друг