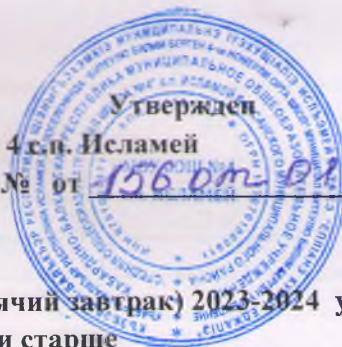


приказом по МОУ СОШ № 4 г.п. Исламей

№ от 156 от 01.11.23



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

Возрастная категория : 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Гречневая каша со сливочным маслом	210	6,21	5,28	32,79	203	168
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	3,5	9,2	11,3	87,4	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	590					
	Итого:		16,05	16,62	99,89	532,8	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	10,3	16,5	26,5	317,1	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	530					
	Итого:		16,64	18,64	82,3	559,5	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом сметанным	130	4,8	5,68	11,2	119,2	304-1
	Гречка рассыпчатая	180	6,21	5,28	28,3	203	168
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	1,3	66,8	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	590					
	Итого:		18,78	19,19	96,6	631,4	

Неделя 1

День 4

Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	10	15,53	16,33	310,3	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	530					
	Итого:		16,34	17,67	72,13	552,7	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Яйцо отварное	40	7,2	4,6	0,3	93	424
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	3,5	9,2	11,3	87,4	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	420					
	Итого:		17,04	15,94	67,4	422,8	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Рисовая каша со сливочным маслом	210	10,2	15,9	27,1	310	13
	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4	948
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	590					
	Итого:		17,62	18,22	91,52	592,8	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	7,29	5,7	16,99	310,1	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	355					
	Итого:		13,63	7,84	72,79	552,5	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Картофель, запеченная брусками	250	0,47	23,42	23	220,67	327
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	3,5	9,2	11,3	87,4	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8

	Суммарный объем блюда:	630					
	Итого:		10,31	34,76	90,1	550,47	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	310,3	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	530					
	Итого:		11,83	7,42	72,13	552,7	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом сметанным	130	4,8	5,68	11,2	119,2	304-1
	Отварные макароны	180	6,62	5,42	2,6	95,3	688
	Салат из зеленого горошка	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	690					
	Итого:		19,19	19,33	77,96	550,8	
	Итого за 10 дней		157,43	175,63	822,82	5498,47	

Меню составлен в соответствии с СанПин от 27.10.2020г №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поновой 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