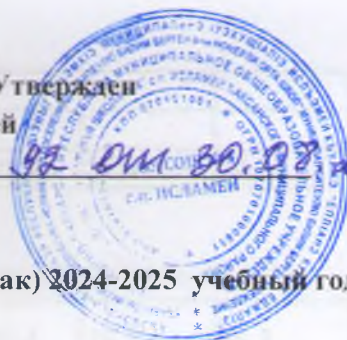


приказом по МОУ СОШ № 4 с.п. Исламей

№ от

Утвержден



92 ДМ.СОШ.80.08.24г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2024-2025 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							
Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка из творога со сметаной	160	10,3	6,9	36,5	255,6	469
	Салат из моркови	80	0,86	0,14	8,69	32,32	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	500					
	Итого:		16,08	18,99	75,99	513,02	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Биточки с подливой	120	6,2	8	13,2	175,52	608
	Отварной рис	150	7	5,8	36,1	142,3	304
	Нарезка из огурцов	60	1,6	0,66	3,83	28	71
	Какао с молоком	200	1,1	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	570					
	Итого:		18,3	17,12	82,58	516,82	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом сметанным	120	5,7	8,3	18,1	145,3	307
	Гречка отварная	150	5	4,3	12,03	138	679
	Салат из помидор и огурцов	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Кофейный напиток	200	1,3	2	22,4	85,04	948
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8

	Суммарный объем блюда:	580					
	Итого:		17,57	21,4	74,64	542,88	

Неделя

1

День 4

Завтрак	Рыба запеченная	90	10,3	10,5	16,3	245,2	245
	Отварные макароны	150	3,8	4,52	19,8	103,5	688
	Нарезка из помидор	70	1,08	0,18	8,62	40,4	15
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		17,78	16	75,42	502,8	

Неделя

1

День 5

Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Тефтели мясные с картофельным соусом	240	10,6	11,61	35,5	280,5	286
	Салат из моркови	60	1,6	0,66	3,83	40,4	38
	Какао с молоком	200	1,6	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		18,52	17,88	68,78	528,3	

Неделя

2

День 6

Завтрак	Рисовая каша со сл маслом	160	11,06	13,85	24,1	301,2	168
	Кофейный напиток	200	1,3	2	19	85,04	948
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт-банан	150	2	0,75	23,1	65	368
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		16,76	17,4	82,9	536,94	

Неделя

2

День 7

Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из говядины запеченная, со сметанным соусом	120	6,2	7,45	13,2	225,3	608
	Гречка отварная	150	4,8	4,52	26,45	103,5	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	943
	Фрукт-банан	150	2	0,75	23,1	65	368



	Суммарный объем блюда:	670					
	Итого:		17,92	16,47	93,45	543,9	
Неделя							
2							
День 8							
Завтрак	Картофель, запеченная с мясом птицы	240	10,9	12,1	18,3	198	436
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	0,85	3,05	21,5	155,1	43
	Какао с молоком	200	1,6	1,86	12,75	85,3	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		15,75	17,81	69,25	524,1	
Неделя							
2							
День 9							
Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Рыба припущенная	90	10,3	10,5	16,3	245,2	245
	Гарнир-картофельное пюре	150	0,56	2,2	18,4	54,2	694
	Нарезка из огурцов	60	1,08	0,18	8,62	40,4	71
	Кофейный напиток	200	1,3	2	22,4	85,04	948
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		17,96	18,63	82,42	546,94	
Неделя							
2							
День 10							
Завтрак	Куриная голень со сметанным соусом	120	8,3	10,2	4,4	225,2	643
	Гарнир-пшеничный	150	5,5	5,72	35,5	155,1	679
	Нарезка из помидор	60	1	0,4	2,3	21	71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	570					
	Итого:		17,4	17,12	72,9	515	
	Итого за 10 дней		174,04	178,82	778,33	5270,7	

Меню составлен 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 С витаминизация 3 блюд