

Утвержден  
 приказом по МОУ СОШ № 4 с.п. Исламей  
 № от 04.03.2024 г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2023-2024 учебный год  
 астная категория : 7-11лет  
 зон: 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	2,8	0	36,4	42
	Суп с мясными фрикадельками	275	9,8	5,7	27,8	285,56	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт-мандарин	150	1,9	0,2	9,5	37	358
	Суммарный объем блюда:	685					
	Итого:		16,62	17,7	68,1	547,66	
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
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	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:		18,49	19,57	82,5	538,98	
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	7,1	18,3	195,3	307
	Гречка отварная	150	5	4,3	12,03	138	679
	Отварная морковь в нарезке	60	0,56	2,5	0,14	9,25	39
	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:		17,28	19,65	69,57	549,69	

Неделя 1

День 4

Завтрак	Рыба запеченная	90	10,3	9,5	12,3	158,1	245
	Отварные макароны	150	3,8	4,52	15,6	98	688
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	9,28	145	34
	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:	540					
	Итого:		17,7	17,33	67,88	514,8	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Тефтели мясные с картофельным соусом	240	8,1	10,55	35,5	258,5	286
	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
	Тортимилка	20	4,1	2,6	12,8	77,4	63
	Суммарный объем блюда:	510					
	Итого:		18,52	18,76	77,75	543,3	

Неделя 2

День 6

Завтрак	Рисовая каша со сливочным 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	8	13,2	230,9	608

	Гречка отварная	150	5	4,3	12,03	138	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	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:	670					
	Итого:		18,12	16,8	79,03	584	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Картофель, запеченная с мясом птицы	240	10,9	12,1	18,3	198	436
	Капуста тушеная	60	2,48	4,8	25,1	179	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:	540					
	Итого:		17,38	19,56	72,85	548	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Рыба запеченная	90	6,5	9,5	12,3	158,1	245
	Отварные макароны	150	3,8	4,35	15,6	98	688
	Отварная свекла в нарезке	60	2,48	0	16,1	85,89	43
	Кофейный напиток	200	1,3	2	19	85,04	948
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		18,8	19,6	79,7	549,13	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Куриная голень со сметанным соусом	120	8,9	10,2	9,3	240,5	643
	Гарнир-пшеничный	150	3	5,72	25,3	145	679
	Салат из отварной свеклы с р маслом	60	2,5	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:	510					
	Итого:		17	17,12	67,6	520,2	
	Итого за 10 дней		176,67	183,49	747,88	5432,7	

но составлен в соответствии с СанПин от 27.10.2020г №32 и

тацией 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