



приказом по МОН СОН № 2 с.п. Аксаиенов
№ 2 от 11.09.2024 г.

Примерное 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	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
	Запеканка творожная со сметаной	180	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	Салат из моркови (Салат витаминный)*	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
	масло сливочное	10	0	7	24	75	41
	Кондит.изделия -Фругландия	20	0	0,02	15,98	64,6	10
	Суммарный объем блюда	520	31,69	20,41	51,68	495,1	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты по сезону	150	2,43	2,54	16,02	103,17	

	Суммарный объем блюда	640											
	Итого		36,37	30,34	101,3	746,27							
Неделя 1													
День 3													
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354						
I Завтрак	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679						
	Нарезка -огурцы свежие (Салат из отварной свеклы)*	60	1,1	0,2	3,8	22	71						
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951						
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8						
	Фрукты по сезону	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338						
	Суммарный объем блюда	625											
	Итого		23,27	24,27	87,61	674,65							

Неделя 1													
День 4													
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245						
I Завтрак	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688						
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Салат из зеленого горошка)*	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15						
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943						
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8						
	Фрукты по сезону	150	1,2	0,3	10,5	57	118						
	Суммарный объем блюда	550											
	Итого		25,69	11,45	70,17	466,92							
Неделя 1													
День 5													
	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286						
I Завтрак	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320						

Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
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
Фрукты по сезону	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
Суммарный объем блюда	700					
Итого		21,92	30,94	104	791,8	

Неделя 1

Неделя 2

День 6

Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из говядины)**	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Кондит. изделие -печенье	50	0,4	0	40,6	137,1	
Суммарный объем блюда	600					
Итого		22,35	11,66	143	746,57	

Неделя 2

День 7

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
Конфеты	20	2,43	2,54	16,02	103,17	
Суммарный объем блюда	585					
Итого		22,07	15,71	71,28	488,02	

Неделя 2

День 8										
1 Завтрак	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436			
	Нарезка -свежие помидоры(салат из отварной свеклы)*	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71			
	Чай с сахаром	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959			
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8			
2 Завтрак	Фрукты по сезону	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338			
	Суммарный объем блюда	750								
	Итого		21,53	23,2	90,77	679,44				

Неделя 2										
День 9										
1 Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245			
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694			
	Салат из свежих помидоров и огурцов.(Салат из отварной свеклы с зеленым горошком)*	60	1,16	3,67	9,01	60,34	56			
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951			
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8			
	Суммарный объем блюда	550								
	Итого		23,8	11,27	68,84	482,54				

Неделя 2										
День 10										
1 Завтрак	Куриная голень с подливой	90	25,6	25,98	5,6	240	643			
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679			
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43			
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943			
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7	8			
	Фрукта по сезону	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338			

Суммарный объем блюда	700								
Итого		37,91	36,31	108,1	777,4				
Итого за 10 дней		230,23	185,22	795,4	5602,44				

Меню составлено 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

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое