



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	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 -Фрутландия	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
	Йогурт фруктовый	100	2,43	2,54	16,02	103,17	

	Суммарный объем блюда	590					
	Итого		36,37	30,34	101,3	746,27	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	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							
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
	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							
1 Завтрак	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320

	Салат из белокачанной 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

1 Завтрак	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

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
	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 витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое