



Утвержден
 приказом по МОУ СОШ № 3 с.п. Баксаненок
 № 88 от 30 августа 2023 г.

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							
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	150	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	30	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47	338
	Суммарный объем блюда	540					
			32,09	20,81	61,68	542,1	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Гуляш из говядины с подливой	120	24	20	6	205	591
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	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
	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		37,37	33,29	91,48	717,84	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Котлета из куриного филе, с соусом сметанным	120	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	180	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	10	47	338
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		23,67	24,67	97,61	721,65	
Неделя 1							
День 4							
Застрак	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 зеленого горошка	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Банан	100	0,4	0,4	10	47	338
	Суммарный объем блюда	640					
Неделя 1	Итого		25,69	19,65	70,27	541,92	
День 5							

Застрак	Тeftели 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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	10	47	338
	Суммарный объем блюда	640					
Неделя 1	Итого		20,06	30,58	85,45	697,04	
Неделя 2							
День 6							

Завтак	Национ. блюдо "Джаршлибже"	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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит. изделие -зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	
	Суммарный объем блюда	590					
	Итого		22,35	11,66	143	746,57	

Неделя 2

День 7							
Завтрак	Котлета из говядины с подливой	120	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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из моркови (Салат витаминный)*	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого		22,72	15,81	75,16	512,26	

Неделя 2

День 8							
	Жаркое по-домашнему из птицы	250	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	10	47	338
	Суммарный объем блюда	590					

Итого			19,01	22,72	69,99	571,48	
Неделя 2							
День 9							
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 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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	10	47	338
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		24,2	13,81	78,84	529,54	
Неделя 2							
День 10							
	Куриная грудка с подливой	120	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	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		35,65	35,55	79,59	635,64	
	Итого за 10 дней						

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для 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