



Твержден
 приказом по МОУ СОШ № 3 с.п. Баксане
 № 88 от 30 августа 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд 20223-2024 учебный год
 Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	210	37,33	25,61	22,44	360,2	463
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда	570					
			34,01	31,56	51,78	606,5	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	1,81	20	125,3	102,5	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		10,21	6,31	156,8	344,6	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со слив мас.	250	3,9	5,1	40,11	134,75	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	10	47	338
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		12,3	6,5	71,61	377,15	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого		23,26	6,9	40,76	559,69	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Жаркое по домашнему	250	10,62	10,86		234,74	82
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8

	Суммарный объем блюда	610					
	Итого		1,45	26,37	42,41	301,11	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	941
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		28,92	12,66	105	0	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Суп картофельный с мясными фрика	275	7,29	5,7	170	148	209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда	575					
	Итого		29,28	14,96	92,41	736,9	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Яйцо отварное	100	15,24	13,8	1	215,37	
	Салат из белокачанной капусты	150	1,8	6,1	5,41	10,82	43
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		25,44	21,3	37,94	468,59	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		14	6	48	377	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	17,5	214,4	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суммарный объем блюда	620					
	Итого		33,78	22,65	76,11	713,65	
	Итого за 10 дней		193,7	114,42	685,5	4004,16	

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

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на друг