

Утвержден
 приказом по МОУ СОШ № 3-с.п.Баксаненок
 № 91 от 30.08.2024 г.



Меню приготавливаемых блюд 2024-2025 учебный год
 Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	210	37,3	25,6	22	360,2	463
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	3,9	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	18	214,4	8
	Суммарный объем блюда	570					
			34	31,6	52	606,5	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ со сметаной	250	1,81	20	125	102,5	170
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	18	214,4	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		10,2	6,31	157	344,6	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со слив мас.	250	3,9	5,1	40	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	18	214,4	8
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		12,3	6,5	72	377,15	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба припущенная	100	17,5	2,38	0,3	92,5	245
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	18	214,4	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,3	13,2	71
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого		23,3	6,9	41	559,69	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Жаркое по домашнему	250	10,6	10,9		234,74	82
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,4	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	18	214,4	8
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого		1,45	26,4	42	301,11	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Национ. блюдо "Джаршлибже"	150	11,6	3,14	25	178,27	13
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	38	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	941
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	18	214,4	8
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		28,9	12,7	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	18	214,4	8
	Суммарный объем блюда	575					
	Итого		29,3	15	92	736,9	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Яйцо отварное	100	15,2	13,8	1	215,37	
	Салат из белокачанной капусты	150	1,8	6,1	5,4	10,82	43
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	18	214,4	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		25,4	21,3	38	468,59	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16	134,75	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	18	214,4	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		14	6	48	377	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Плов из птицы	260	25,4	21,3	45	471,25	304
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	18	214,4	8
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5	56,34	33
	Суммарный объем блюда	620					
	Итого		33,8	22,7	76	713,65	
	Итого за 10 дней		194	114	685	4004,16	

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 питания

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое