



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							
Завтрак	Биточки мясные говяжьи/ макаронный гарнир	240	18,49	16,3	42,44	402,99	268/688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Суммарный объем блюда	###					
	Итого		22,56	20,51	84,69	640,56	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Куриные окорочка в сметанном соусе/пшеничный гарнир	280	90,89	16,98	41,39	519,5	308/679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,64	-
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		97,12	21,41	101,2	821,94	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом/картофельное пюре	280	15,23	28,61	31,23	404	286/694
	Тушеная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		19,3	32,95	74,05	640,78	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба/рисовый гарнир	240	23,34	17,81	30,13	272,37	234/679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты	180	0,1	0,66	34,8	87,95	-
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		26,58	19,56	101	529,52	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Котлета из куриного филе/гречка рассыпчатая	240	17,24	19,19	43,57	458,34	354/679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8

	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		25,02	24,37	93,75	755,04	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Плов из говядины	230	22,23	12	41,52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		26,3	16,21	83,77	501,57	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Шницель куриный/гречка рассыпчатая	240	18,89	21,94	44,31	453,45	354/679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия	20	21,24	25,16	61,64	432	-
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		46,36	51,51	149,8	1123,3	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Биточки мясные из говядины/макаронный гарнир	240	18,49	16,3	42,44	402,99	268/688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты	180	0,76	0,65	19,65	87,92	-
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		22,39	18,04	98,19	660,11	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Рыба/картофельное пюре	240	17,84	16,61	264,3	83,25	234/694
	Тушеная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		21,91	20,95	307,1	320,03	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Куриное филе с соусом сметанным/пшеничный гарнир	280	52,27	48,39	37,88	524,84	311/679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		60,05	53,57	142,8	821,54	
	Итого за 10 дней	5815	367,59	279,1	1236	6814,3	

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