

Утверждено

приказом по МОУ СОШ имени
генерал - лейтенанта М.Т. Батырова с.п. Псыхурей
№ 122 от 31.08.2023г.

Меню приготавливаемых блюд
(горячий завтрак) 2023-2024 учебный год
Возрастная категория: 12 лет и старше
Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	510					
	Итого		7,57	11,54	65,12	396,7	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		8,87	10,85	43,25	316,74	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Котлета из куриного филе	100	15,3	29,4	15,46	388	295
	Гречка рассыпчатая	150	0,51	85,55	0,83	775,17	302
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из отварной свеклы	60	1,1	0,2	3,8	22	52
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого		19,38	116	51,79	1330,9	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	5,01	0,04	13,5	74,8	102
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		7,48	0,86	45,2	220,5	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	104
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		11,36	7,41	45,2	305,5	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный	250	5	3,7	30,33	174,62	120
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		7,47	4,53	63,03	320,32	

	Итого		1,41	4,52	62,03	320,32	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Тефтели из говядины	90	7,86	7,98	9,32	140,98	278
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	45
	Суммарный объем блюда	450					
	Итого		11,18	11,85	46,43	339,12	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		8,87	10,85	43,25	316,74	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Плов из курицы	280	13,1	10,2	36,14	373,3	56
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Салат из отварной свеклы	60	1,1	0,2	3,8	22	52
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		16,67	11,22	71,64	541	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	5,01	0,04	13,5	74,8	102
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		7,48	0,86	45,2	220,5	
	Итого за 10 дней	5580	106,33	185,9	519,1	4308	
Рекомендацией по организации питания							
3 блюд и кулинарных изделий для питания							
Ильинского и В.А.Тутельяна;							
витаминация 3 блюд							

