

Утверждено
 приказом по МОУ СОШ имени
 генерал-лейтенанта М.Г. Батырова с.п. Псыхурей
 № 96 от 30.08.2024г. г. Псыхурей



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	Сыр голландский порционнно	10	2,32	2,95	0	36,4	15
	Каша рисовая на молоке	250	28,44	19,51	17,1	357,16	182
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондитерское изделие	20	0	0,02	15,98	64,6	10
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		34,01	23,38	67,66	596,1	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	260
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52	338
	Суммарный объем блюда	630					
	Итого		34,2	27,97	99,04	695,1	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Сыр голландский порционнно	10	2,32	2,95	0	36,4	15
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	295
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	302
	Нарезка -огурцы свежие (Салат из отварной свеклы)*	60	1,1	0,2	3,8	22	52
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	379
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	625					
	Итого		25,59	27,22	87,61	711,05	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	227
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Салат из зеленого горошка)*	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	540					

	Итого		24,49	11,15	59,67	409,92	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	15
	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	278
	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	45
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		21,98	33,13	75,45	686,44	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Национальное блюдо "Джаршлибже"	150	12	3	25	178	13
	Гарнир - пшенка	150	7	6	38	230	38
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	379
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондитерское изделие	30	0,4	0	40,6	137,1	10
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого		23,2	11,8	142,7	746,8	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	15
	Котлета из говядины с подливой	110	13,95	10,39	14,13	205,87	268
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Яблоко	150	0,26	0,17	13,81	52	338
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		24,65	18,83	85,09	576,42	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	276
	Нарезка -свежие помидоры(салат из отварной свеклы)*	60	0,66	0,12	2,28	13,2	52
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	590					
	Итого		19,27	22,44	62,27	537,68	
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	15
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	227
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	128
	Салат из свежих помидоров и огурцов.(Салат из отварной свеклы с зеленым горошком)*	60	1,16	3,67	9,01	60,34	53
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	379
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		26,12	16,36	68,84	518,94	
Неделя 2							
День 10							

Завтрак	Куриная голень с подливой	90	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	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		35,65	35,55	79,59	635,64	
	Итого за 10 дней	5815	249,89	227,83	827,9	6114,09	

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 С витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое