

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



Меню приготавливаемых блюд
(горячий завтрак) 2024-2025 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	115,97	51,79	1330,87	
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	Национальное блюдо "Джаршлибже"	150	12	3	25	178	13
	Гарнир - пшенка	150	7	6	38	230	38
	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	600					
	Итого		21,47	9,82	94,7	553,7	
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	120,33	191,23	551,8	4541,37	

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