

приказом директора МОУ СОШ № 1 с.п.В.Куркужи

№ 13/1 от 21.08.2023г.

с.п.В.Куркужи

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) на 2023-2024 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	Запеканка творожная со сметаной	160	33,64	22,81	20,52	357,16	463
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Салат из моркови (Салат из отварной свеклы)	60	0,54	0,6	4,31	23,4	38
	Йогурт фруктовый	100	5	1,5	3,5	51	
	Суммарный объем блюда	570					
	Итого		42,45	25,98	63,23	566,6	
Неделя 1							
День 2							
	Гуляш из говядины	90/50	21,76	18,7	5,25	185,6	591
Завтрак	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,12	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		34,95	28,63	105,5	731,7	
Неделя 1							
День 3							
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	90/50	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
Завтрак	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	10,3	4	338
	Суммарный объем блюда	690					
	Итого		24,1	28,39	103,3	734,49	
Неделя 1							
	Рыба припущенная	90	17,54	2,38	0,31	92,5	245

День 4	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	
	Салат из свежей капусты (Салат из отварной свеклы)	60	1,2	2,7	5,5	51	43	
	Суммарный объем блюда	550						
	Итого		27,93	11,07	77,46	451,15		
Неделя 1	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286	
День 5	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320	
Завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	
	Кондит. изделие - "Фрутландия"	20	0,4	0	40,6	137,1		
	Суммарный объем блюда	510						
	Итого							
Неделя 2	Национ. блюдо "Джаршлибже"	150	6,3	2,2	14	103,1	13	
День 6	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679	
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951	
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8	
	Суммарный объем блюда	550						
	Итого		17,37	10,99	95,18	555,8		
День 7	Завтрак	Котлета из говядины с подливой	90/50	13,95	10,39	14,13	205,87	608
		Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
		Салат из свежей капусты Салат из отварной свеклы	60	1,2	2,7	5,5	51	43
		Суммарный объем блюда	600					
		Итого		28,94	20,18	84,48	560,52	
Неделя 2	День 8	Жаркое по-домашнему с птицей	290	8,55	13,2	17,39	305,4	436
Завтрак		Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
		Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	10,3	4	338
		Суммарный объем блюда	690					
		Итого		15,14	16,92	63,78	557,8	

Неделя 2	Рыба припущенная	90	17,54	2,38	0,31	92,5	245
День 9	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		26,33	14,3	79,38	513,29	
Неделя 2	Куриная голень с подливой	90/50	14,07	6,34	0	118	643
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
День 10	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты (яблоко)	150	0,4	0,4	10,3	4	
	Суммарный объем блюда	690					
	Итого		24,34	13,53	83,08	486,7	
	Итого за 10 дней						

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 детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;  
 Проводится С витаминизация 3 блюд