

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2023-2024 уч.год

Возрастная категория: 7-11лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)\*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	Салат из моркови (Салат витаминный)*	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит.изделия -Фрутландия	20	0	0,02	15,98	64,6	10
	Суммарный объем блюда	500					
			34,01	31,56	51,78	606,5	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
2завтрак	Йогурт фруктовый	100	2,43	2,54	16,02	103,17	
	Суммарный объем блюда	590					
	Итого		33,94	36	85,33	718,1	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Нарезка -огурцы свежие (Салат из отварной свеклы)*	60	1,1	0,2	3,8	22	71
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Суммарный объем блюда	775					
	Итого		27,85	27,98	116,1	852,81	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Салат из зеленого горошка)*	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт мандарин	150	1,2	0,3	10,5	57	118
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого		25,69	19,65	70,27	514,92	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	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	43
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого		24,24	33,89	104	828,2	
<b>Неделя 1</b>							
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из говядины)**	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кондит. изделие -зефир	50	0,4	0	40,6	137,1	
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		22,35	19,86	143,1	821,57	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из говядины с подливой	165	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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	100	2,43	2,54	16,02	103,17	
	Суммарный объем блюда	665					
	Итого		26,82	21,2	87,3	627,59	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Нарезка -свежие помидоры(салат из отварной свеклы)*	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
2 Завтрак	Фрукт банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Суммарный объем блюда	750					
	Итого		21,53	31,4	90,87	754,44	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
1 Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694

	Салат из свежих помидоров и огурцов.(Салат из отварной свеклы с зеленым горошком )*	60	1,16	3,67	9,01	60,34	56
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукты (мандарины)	150	1,2	0,3	10,5	57	118
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого		27,32	16,66	79,34	575,94	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>1 Завтрак</b>	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	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
	Фрукт банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого		37,91	44,51	108,2	852,45	
	Итого за 10 дней		247,72	546,71	850,9	6461,4	

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 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



