

Утвержден
 приказом по МОУ "СОШ №3 с.п.Исламей
 им.Маршенина И.П."
 № 180/1 от "04" сентября 2023г.

Меню приготавливаемых блюд для обучающихся
 5-11 классов (горячий завтрак)
 на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: с 12 лет
 Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак							
	Каша рисовая на молоке с маслом	210	10,06	11,34	41,26	307	177
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Салат морковный	100	1,4	12,66	4,1	134,97	109
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого		14,06	24,8	76,06	684,37	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак							
	Борщ со сметаной	250	2,292	4,691	17,693	117,74	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		4,892	5,491	48,393	360,14	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак							
	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
	Капуста тушенная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	715					
	Итого		22,85	24	81,31	739,66	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак							
	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат свекольный	100	1,42	6,09	10,2	93,9	51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		27,08	13,79	67,66	597,25	
Неделя 1							
День 5							
1	Завтрак						
	Картофельный соус на сметане	250	2,29	11	14,44	166	320
	Капуста тушенная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		6,77	13,73	51,04	454,71	
Неделя 2							
День 6							
1	Завтрак						
	Суп картофельный с фасолью	250	6,319	0,797	27,576	135,855	74
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		8,919	1,597	58,276	378,255	
Неделя 2							
День 7							
1	Завтрак						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,5	10,45	15,1	179,8	151
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	300					
	Итого		11,1	11,25	45,8	422,2	
Неделя 2							
День 8							
1	Завтрак						
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Салат свекольный	100	1,42	6,09	10,2	93,9	51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	590					
	Итого		16,58	17,1	77,04	629,75	
Неделя 2							
День 9							
1	Завтрак						
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		14,15	3,94	56,13	420,67	
Неделя 2							
День 10							

1 Завтрак							
	Плов из птицы	260	17,8	18,48	33,46	380	492
	Капуста тушенная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	321
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого	5825	22,28	21,21	70,06	668,71	
	Итого за 10 дней		148,681	136,908	631,77	5355,715	

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 С витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое