Утвержден
приказом по МОУ "СОШ №3 с.п.Исламей
им.Маршенова Н.П."
№ 173 от "29" 09 2024г.

Меню приготавливаемых блюд для обучающихся
5-11 классов (горячий завтрак)
на 2024-2025 учебный год

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

Прием пищ	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	2,32	4,9	34,17	205,77	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Салат морковный	100	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	610					
	Итого		6	5,88	73,49	488,57	
Неделя 1 День 2							
1 Завтрак							
	Куриные окорочка в сметанном соусе	150	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшенный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	500					
	Итого		93,49	17,78	72,09	761,9	
Неделя 1 День 3							
1 Завтрак							
	Борщ со сметаной	250	2,292	4,691	17,693	117,74	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	550					
	Итого		4,892	5,491	48,393	360,14	
Неделя 1							
День 4	Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245

1 Завтрак	Рисовый гарнир	150	7,56	5,67	29,85	189,12	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 обьем блюда	650					
	Итого		29,12	14,94	71,06	617,92	
Неделя 1							
День 5	Картофельный соус на сметане	250	2,29	11	14,44	166	320
1 Завтрак	Салат из свежей капусты	100	1,44	5,08	9,02	87,4	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	650					
	Итого		6,33	16,88	54,16	495,8	
Неделя 2							
День 6	Суп картофельный с фасолью	250	6,319	0,797	27,576	135,855	74
1 Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	550					
	Итого		8,919	1,597	58,276	378,255	
Неделя 2							
День 7	Суп перловый со сметаной	250	3,1	2,81	1,34	130,41	103
1 Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	550					
	Итого		5,7	3,61	32,04	372,81	
Неделя 2							
День 8	Биточки мясные из говядины	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268
1 Завтрак	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 обьем блюда	640					
	Итого		22,51	23,19	83,34	739,29	
Неделя 2							
День 9	Суп картофельный с бобовыми	250	11,55	3,14	25,43	178,27	13
1 Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943

	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	550					
	Итого		14,15	3,94	56,13	420,67	
Неделя 2							
День 10	Куриное филе с соусом сметаным	150	45,67	42,67	54,78	295,34	311
1 Завтрак	Пшенный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Суммарный обьем блюда	600					
	Итого	5850	54,87	49,19	123,36	767,24	
	Итого за 10дней		245,981	142,498	672,339	5402,595	

Меню составлено в соответствии с Сапиин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО ПоповойА.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п * указаны салаты для замены по сезону

Проводится С витаминизация 3 блюд ** по желанию можно заменить одно блюдо на другое