

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

Возрастная категория: с 12лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)*

Прием пиш	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	N рецептур ы
			Б	ж	У	цеппость	DI
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 объем 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 объем блюда	500					
	Итого		93,49	17,78	72,09	761,9	
Неделя 1			1 4 7 1 2			102,75	
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	
	Суммарный объем блюда	550	,			,	
	Итого		4,892	5,491	48,393	360,14	
		1.	.,0,2	27.22		300,11	
	-						
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 объем 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 объем блюда	650	-,-	3,5			
	Итого		6,33	16,88	54,16	495,8	
		.1	0,00	10,00	0 1,10	1,20,0	
	2						
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 объем блюда	550	-,-		20,1		
		-	0.010	1.505	59.376	270 255	-
	Итого		8,919	1,597	58,276	378,255	
Неделя 2	Итого		8,919	1,597	58,270	3/8,233	
Неделя 2 День 7	Итого Суп перловый со сметаной	250	3,1	2,81	1,34	130,41	103
		250 200					
День 7	Суп перловый со сметаной	 	3,1	2,81	1,34	130,41	103 943 8
День 7	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром	200	3,1 0,2	2,81	1,34	130,41	943
День 7	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200	3,1 0,2	2,81 0 0,8	1,34	130,41	943
День 7	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда	200	3,1 0,2 2,4	2,81	1,34 14 16,7	130,41 28 214,4	943
День 7 1 Завтрак	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда	200	3,1 0,2 2,4	2,81	1,34 14 16,7	130,41 28 214,4	943
День 7 1 Завтрак Неделя 2	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого	200 100 550	3,1 0,2 2,4 5,7	2,81	1,34 14 16,7 32,04	130,41 28 214,4 372,81	943
День 7 1 Завтрак 1 Неделя 2 День 8	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины	200 100 550	3,1 0,2 2,4 5,7	2,81 0 0,8 3,61	1,34 14 16,7 32,04	130,41 28 214,4 372,81	943 8
День 7 1 Завтрак 1 Неделя 2 День 8	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины Отварные макароны	200 100 550 90 150	3,1 0,2 2,4 5,7	2,81 0 0,8 3,61	1,34 14 16,7 32,04	130,41 28 214,4 372,81 234,54 168,45	943 8 268 688
День 7 1 Завтрак 1 Неделя 2 День 8	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины Отварные макароны Салат свекольный	200 100 550 550 90 150 100	3,1 0,2 2,4 5,7 12,97 5,52 1,42	2,81 0 0,8 3,61	1,34 14 16,7 32,04 15,99 26,45 10,2	130,41 28 214,4 372,81 234,54 168,45 93,9	943 8 268 688 51
День 7 1 Завтрак 1 Неделя 2 День 8	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины Отварные макароны Салат свекольный Чай с сахаром	200 100 550 90 150 100 200	3,1 0,2 2,4 5,7 5,7	2,81 0 0,8 3,61 11,78 4,52 6,09 0	1,34 14 16,7 32,04 15,99 26,45 10,2 14	130,41 28 214,4 372,81 234,54 168,45 93,9 28	943 8 268 688 51 943
День 7 1 Завтрак 1 Неделя 2 День 8	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины Отварные макароны Салат свекольный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 100 550 90 150 100 200 100	3,1 0,2 2,4 5,7 12,97 5,52 1,42	2,81 0 0,8 3,61 11,78 4,52 6,09	1,34 14 16,7 32,04 15,99 26,45 10,2	130,41 28 214,4 372,81 234,54 168,45 93,9	943 8 268 688 51 943
День 7 1 Завтрак Неделя 2	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины Отварные макароны Салат свекольный Чай с сахаром	200 100 550 90 150 100 200	3,1 0,2 2,4 5,7 5,7	2,81 0 0,8 3,61 11,78 4,52 6,09 0	1,34 14 16,7 32,04 15,99 26,45 10,2 14	130,41 28 214,4 372,81 234,54 168,45 93,9 28	268 688 51 943
День 7 1 Завтрак 1 Неделя 2 День 8	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины Отварные макароны Салат свекольный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда	200 100 550 90 150 100 200 100	3,1 0,2 2,4 5,7 5,7 12,97 5,52 1,42 0,2 2,4	2,81 0 0,8 3,61 11,78 4,52 6,09 0 0,8	1,34 14 16,7 32,04 15,99 26,45 10,2 14 16,7	130,41 28 214,4 372,81 234,54 168,45 93,9 28 214,4	943 8 268 688 51 943
День 7 1 Завтрак Неделя 2 День 8 1 Завтрак	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины Отварные макароны Салат свекольный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда	200 100 550 90 150 100 200 100	3,1 0,2 2,4 5,7 5,7 12,97 5,52 1,42 0,2 2,4	2,81 0 0,8 3,61 11,78 4,52 6,09 0 0,8	1,34 14 16,7 32,04 15,99 26,45 10,2 14 16,7	130,41 28 214,4 372,81 234,54 168,45 93,9 28 214,4	943 8 268 688 51 943
День 7 1 Завтрак 1 Неделя 2 День 8	Суп перловый со сметаной Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда Итого Биточки мясные из говядины Отварные макароны Салат свекольный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Суммарный объем блюда	200 100 550 90 150 100 200 100	3,1 0,2 2,4 5,7 5,7 12,97 5,52 1,42 0,2 2,4	2,81 0 0,8 3,61 11,78 4,52 6,09 0 0,8	1,34 14 16,7 32,04 15,99 26,45 10,2 14 16,7	130,41 28 214,4 372,81 234,54 168,45 93,9 28 214,4	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	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 объем 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 Санпии от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО ПоповойА.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулипарных изделий для питания детей п * указаны салаты для замены по сезопу

Проводится С витаминизация 3 блюд

** по желанию можно заменить одно блюдо на другое