

Утверждено
приказом директора МОУ СОШ № 2 с.п. Атажукино
№ 1/2 от 09.01.2021 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Суп крестьянский с крупой и куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	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	535					
	Итого		15,94	23,63	67,53	541,02	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	203	591
	Каша пшенная	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Нарезка- соленые помидоры	60	1	0,4	2,3	21	70
	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
	Фрукты-банан	100	1,5	0,5	21	96	11001
	Суммарный объем блюда	675					
	Итого		42,97	35,36	113,31	856,5	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Котлета из птицы, запеченные с соусом сметанным	100	12,13	17,4	9,86	245	307
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Салат из свеклы с зеленым горошком консервированным	60	4,18	8,19	77,1	27,93	34
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8

	Кондитерские изделия-конфеты "Аленка"	20					
	Суммарный объем блюда	590					
	Итого		26,84	40,47	159,1	735,18	

Неделя 1

День 4

Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462
	Картофельный соус	150	2,29	11	14,44	166	320
	нарезка- соленые огурцы	60	1	0,4	2,3	21	70
	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты-яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11001
	Суммарный объем блюда	670					
	Итого		18,58	38,3	82,02	733,8	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Плов из говядины	260	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	Нарезка- свежие огурцы	60	1	0,4	2,3	21	70
	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия-торты	20					
	Суммарный объем блюда	605					
	Итого		41,95	29,43	83,23	768,71	

Неделя 1

День 6

Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Отварное яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты-яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11001
	Суммарный объем блюда	515					
	Итого		22,48	26,06	55,54	548,86	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Фасолевая каша	160	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Нарезка-свежие помидоры	60	1	0,4	2,3	21	71
	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377

	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия-торти	20					
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		31,24	20,81	102,03	725,63	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Гарнир-зеленый горошек	60	2,98	5,19	6,25	83	10
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты-мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	11001
	Суммарный объем блюда	675					
	Итого		31,4	26,96	92,1	729,6	

Неделя 2

День 9

Завтрак	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Салат из белокачанной	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия-конфеты-мармеладные	20					
	Суммарный объем блюда	605					
	Итого		41,8	32,08	86,34	800,15	

Неделя 2

День 10

Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Нарезка- соленые огурцы	60	1	0,4	2,3	21	70
	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
	Фрукты-яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11001
	Суммарный объем блюда	670					
	Итого		32,99	21,78	94,74	718,35	

Неделя 2

День 11

Завтрак	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42
	Жаркое по домашнему с птии	300	9,78	14,1	19,88	326,2	436
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	951

	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия-пряники	20					
	Суммарный объем блюда	645					
	Итого		18,59	25,25	68,2	660,34	
Неделя 2							
День 12							
Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209
	Салат из моркови с сахаром	60	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Чай с сахаром и лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого	570	20,46	17,43	62,03	485,76	
	Итого за 12дней		302,94	395,6	985,85	8624,24	

Меню было составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендации 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; А.И. Здобнова