

Утверждено
приказом директора МОУ СОШ №2 с.п. Атажукино
№ 6 от 24.01.2021 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	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка творожная со сметаной	150	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	5,17	24,24	38
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (банан)	100	1	0,33	14	60	
	Суммарный объем блюда	560					
			35,68	32,16	71,27	688	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	185,7	591
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	180	3,16	3,34	22,94	130,6	959
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	100	0,03	0,03	0,75	0,43	368
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		34,28	35,92	87,73	728,43	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из куриного филе, с соусом сметанным	90	10,91	15,66	8,87	220,5	307
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком консервированным	60	1	2,51	4,91	46,26	34
	Кисель	180	0	0	13,77	44,64	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	88	
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		25,56	28	91,79	773,45	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Масло сливочное	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 помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,4	951
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондит. изделия	20					
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		26,22	21,42	70,13	582,82	

Неделя 1

День 5

Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Тефтели из говядины	90	9,37	13,7	10,8	181,44	462
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Салат из белокачанной капусты	60	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	Какао с молоком	180	3,16	3,34	22,94	130,6	959
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	100	0,03	0,03	0,75	0,43	368
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		21,94	38,19	80,43	726,05	

Неделя 1

День 6

Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Плов из птицы	250	22,84	19,12	40,14	424	304
	Салат из зеленого горошка с луком и зеленью	60	1	2,51	4,91	46,26	34
	Кисель	180	0	0	13,77	44,64	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		26,91	30,9	79,82	697,1	

Неделя 2

День 7

Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Национ. блюдо "Джаршлибже"	150	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	180	4,06	1,02	6,93	101,3	377
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (банан)	100	1	0,33	14	60	
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		28,6	14,23	105,14	712,67	

Неделя 2

День 8

Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	5,17	24,24	38
	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,4	951
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	100	0,03	0,03	0,75	43	368
	Суммарный объем блюда	690					
	Итого		17,7	29	64,88	647,42	

Неделя 2

День 9

Завтрак	Сыр голландский	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из говядины	90	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир -отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из отварной свеклы с солен.огурцами	60	1,86	4,05	7,32	77,34	55
	Кисель	180	0	0	13,77	44,64	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	88	
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		27,52	23,18	90,07	727,9	

Неделя 2

День 10

Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	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 помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Какао с молоком	180	3,16	3,34	22,94	130,6	959
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кондитерские изделия (мармелад)	20					
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		25,66	23,24	66,91	577,82	

Неделя 2

День 11

Завтрак	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Куриные ножки 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	1,7	6,1	10,6	103,98	43
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Фрукт (яблоко)	100	0,03	0,03	0,75	43	368
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		39,52	41,85	89,73	788,08	

Неделя 2

День 12

Завтрак	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41
	Плов из говядины	250	22,84	19,12	40,14	424	291
	Салат из зеленого горошка с луком и зеленью	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	104,4	951
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	550					
	Итого		28,95	33,3	85,05	760,76	
	Итого за 12дней		338,54	351,4	982,95	8410,5	

Меню 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;

Проводится С витаминизация 3 блюд