



**Утверждено**  
 приказом директора МОУ СОШ №2 с.п. Атажукино  
 от 01 апреля 2024г.

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: 7-11лет

сезон **весенне-летний**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	<b>понедельник</b>						
День 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
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	615					
	<b>Итого</b>		23,96	27,18	87,56	702,81	
Неделя 1	<b>вторник</b>						
День 2							
Завтрак	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Салат из тушенной свеклы	60	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	540					
	<b>Итого</b>		16,72	29,5	68,21	595,9	

Неделя 1							
День 3	среда						
Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	200	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	Салат из тушенной моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	259
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		36	24,03	60	601,86	
Неделя 1							
День 4	четверг						
Завтрак	Рыба припущенная	100	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из тушенной свеклы	60	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Мандарин	150	0,8	0,3	13	51	
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого		26,13	13,85	78,79	510,3	
Неделя 1							
День 5	пятница						
Завтрак	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	Гарнир пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Салат из тушенной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		31,27	27,13	80,23	599,04	

Неделя 2							
День 6	понедельник						
Завтрак	Гуляш из куриного филе	90	10,61	5,41	4,7	146	288
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Чай с сахаром	200	13,95	10,39	14,3	205,87	608
	Пшенка	150	25,6	25,98	5,6	229,5	679
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		54,35	45,69	45,05	717,23	
Неделя 2							
День 7	вторник						
Завтрак	Гарнир-отварные макароны	150	1,8	4,42	10,93	103,75	82
	Котлета из говядины с подливой	165	11,55	3,14	25,43	178,27	13
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	555					
	Итого		15,75	8,36	68,36	417,32	
Неделя 2							
День 8	среда						
Завтрак	Плов из говядины	260	22,84	19,12	40,14	424	291
	Салат из отварной свеклы	60	1	2,51	4,91	46,26	34
	Чай с сахаром	200	13,95	10,39	14,3	205,87	608
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		40,19	32,82	76,05	761,83	

