

Утверждено
приказом № 212 от 01.09.2023г.
Директор Нахушева С.А.

Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд (горячий обед) 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)*

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|------------|---|-----------|------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | Суп гороховый со сметаной | 200 | 4,437 | 1,258 | 19 | 100,346 | 44 |
| | Запеканка творожная со сметаной | 160 | 28,44 | 19,51 | 17,1 | 357,16 | 463 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,65 | 0,1 | 3,88 | 24,24 | 38 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Кондит.изделия -Мармелад | 50 | 0 | 0,02 | 15,98 | 64,6 | 10 |
| | | | | | | | |
| | Суммарный объем блюда | 710 | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 2 | 3,7 | 13,3 | 95 | 110 |
| | Котлета из куриного филе с соусом сметанным | 90 | 10,91 | 15,66 | 8,87 | 220,5 | 307/354 |
| | Гарнир-пшеничный | 150 | 6,6 | 5,72 | 37,88 | 229,5 | 679 |
| | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 43 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Фрукт | 150 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 88 | 1059 |
| | | | | | | | |
| | Суммарный объем блюда | 890 | | | | | |
| | Итого | | 26,23 | 29,8 | 109,74 | 863,9 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с рисом и | 200 | 2,14 | 2,55 | 17,44 | 101,83 | 138 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 21,42 | 17,56 | 5,16 | 182,7 | 591 |
| | Гречка рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 679 |
| | Салат из отварной свеклы | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 71 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 951 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Фрукт банан | 150 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | 338 |
| | | | | | | | |
| | Суммарный объем блюда | 890 | | | | | |
| | Итого | | 35,92 | 28,72 | 101,34 | 738,68 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Обед | Суп фасолевый со сметаной | 200 | 9,59 | 8,85 | 25,6 | 222,6 | 162 |
| | 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 отварной моркови | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | | 150 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 88 | 1059 |
| | | | | | | | |
| | Суммарный объем блюда | 890 | | | | | |
| | Итого | | 34,95 | 16,63 | 92,81 | 689,2 | |

Неделя 1

День 5

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| Обед | Суп перловый со сметаной | 200 | 1,315 | 1,809 | 12,484 | 68,35 | 41 |
| | 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 белокачанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 43 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Фрукт | 150 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | 338 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суммарный объем блюда | 890 | | | | | |
| | Итого | | | | | | |

Неделя 1

Неделя 2

День 6

| | | | | | | | |
|------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Обед | Борщ со сметаной | 200 | 2 | 3,7 | 13,3 | 95 | 110 |
| | Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из мяса курицы)** | 150 | 11,55 | 3,14 | 25,4 | 178,27 | 13 |
| | Гарнир-пшеника | 150 | 6,6 | 5,72 | 37,9 | 229,5 | 679 |
| | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 951 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Кондит. изделие -мармелад | 50 | 0,4 | 0 | 40,6 | 137,1 | |
| | | | | | | | |
| | Суммарный объем блюда | 850 | | | | | |
| | Итого | | 23,95 | 15,36 | 115,7 | 704,47 | |

Неделя 2

День 7

| | | | | | | | |
|------|---------------------------------|-----|--------|--------|-------|--------|-----|
| Обед | Суп картофельный с мясными фриш | 200 | 4,437 | 1,258 | 19 | 148,5 | 44 |
| | Котлета из говядины с подливой | 90 | 13,95 | 10,39 | 14,13 | 205,87 | 608 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,65 | 0,1 | 3,88 | 24,24 | 38 |
| | Гарнир- отварные макароны | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 688 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Фрукт | 150 | 2,43 | 2,54 | 16,02 | 103,17 | |
| | | | | | | | |
| | Суммарный объем блюда | 890 | | | | | |
| | Итого | | 27,187 | 18,808 | 93,48 | 678,23 | |

Неделя 2

День 8

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| Обед | Суп картофельный с рисом и сметаной | 200 | 2,14 | 2,55 | 17,44 | 101,83 | 138 |
| | Плов из мяса курицы | 240 | 23,68 | 28,01 | 39,53 | 412,71 | 646 |
| | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 71 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 959 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | 8 |
| | Фрукт | 150 | 2,26 | 0,76 | 28,5 | 141,76 | 338 |

