


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

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

Возрастная категория: 7-11лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)\*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак	Суп гороховый со сметаной	200	4,437	1,258	19	100	44
	Сыр голландский порционнно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357	463
	Салат из отварной моркови	60	0,65	0,1	3,88	24,2	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, зефир, тортимилка)	50	0	0,02	15,98	64,6	10
	Суммарный объем блюда	720					
			38,447	24,618	70,68	632	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционнно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	100	10,91	15,66	8,87	221	307/354
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	230	679
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,4	43
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт	200	0,8	0,2	7,5	88	1059
	Суммарный объем блюда	760					
	Итого		24,23	34,3	96,54	844	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак	Сыр голландский порционнно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	183	591
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230	679



	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		21,95	19,86	102,5	684	
Неделя 2							
День 7							
1 Завтрак	Сыр голландский порционнно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из говядины с подливой	165	13,95	10,39	14,13	206	608
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168	688
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	3,88	24,2	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт	200	2,43	2,54	16,02	103	
	Суммарный объем блюда	825					
	Итого		24,39	18,66	71,28	524	
Неделя 2							
День 8							
1 Завтрак	Масло сливочное-порционнно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Плов из мяса курицы	240	23,68	28,01	39,53	413	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	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Фрукт	200	2,26	0,76	28,5	142	338
	Суммарный объем блюда	750					
	Итого		30,26	40,85	84,1	732	
Неделя 2							
День 9							
1 Завтрак	Сыр голландский порционнно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,3	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137	694
	Салат из моркови	60	0,65	0,1	3,88	24,2	38
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
		200	2,26	0,76	28,5	142	338
	Суммарный объем блюда	750					
	Итого		27,87	13,55	92,21	625	
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	183	591
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230	679
	Салат из белокочанной (тушенной) капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,4	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8

	Фрукт	200	2,26	0,76	28,5	142	338
	Суммарный объем блюда	740					
	Итого	7455					
	Итого за 10 дней		190,257	166,65	563,5	4425	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий детей под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна;

Проводится витаминизация 3 блюд

\* указаны салаты для замены по сезону

\*\* по желанию можно заменить одно блюдо