

Утверждено
 Директор *Нахушева С.А.*
 приказа № 212 от "01" сентября 2023 г.

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

5-11 классы
 завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
обед	Запеканка творожная со сметаной	210	28,44	19,51	17,1	357,16	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
Неделя 1							
День 2							
	Борщ со сметаной	200	1,44	3,9	8,7	76,17	82
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Итого						
Неделя 1							
День 3							
	Каша рисовая на молоке со слив.маслом	250	21,42	17,56	5,16	134,75	591
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого						
Неделя 1							
День 4							
	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого						
Неделя 1							
День 5							
	Картофель, запеченный брусками	250	18,35	1,809	12,48	68,35	41
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8

	Суммарный объем блюда						
	Итого						
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							
	Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из мяса курицы)**	200	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшенка	180	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого						
Неделя 2							
День 7							
	Суп картофельный с мясными фрикадель.	275	4,437	1,258	19	148,5	44
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого						
Неделя 2							
День 8							
	Плов из птицы	260	22,84	19,12	40,14	424	304
	Салат свекольный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого						
Неделя 2							
День 9							
	Суп картофельный с бобовыми	250	1,315	1,809	12,48	147,55	41
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого						
Неделя 2							
День 10							
1 обед	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	424
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда						
	Итого						
	Итого за 10 дней		0	0	0	0	

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

Проводится витаминизация 3 блюд

* указаны салаты для замены по сезону