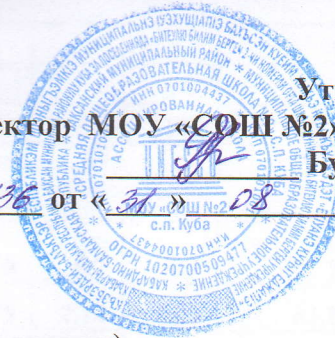


Утверждаю:
 Директор МОУ «СОШ №2» с.п.Куба
 Бугова Р.В.
 Приказ № 136 от «31» 08 2023 г.



**Примерное меню
 приготавливаемых блюд (горячий завтрак)
 МОУ «СОШ №2» с.п.Куба
 на 2023-2024 учебный год**

**Возрастная категория 7-11 лет
 Сезон: осенне-зимний (весенний)***

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1							
Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	Салат из моркови (Салат витаминный)*	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Кондит. изделия	20	0	0,02	16	64,6	10
	Суммарный объем блюда	560					
			34,01	31,56	51,8	799,8	
Неделя 1							
День 2							
1							
Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	Гарнир- макароны отварные	150	5,52	4,52	26,5	168,45	688
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	959
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	107,2	8
	Фрукты - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		33,94	36	85,3	786,40	
Неделя 1							
День 3							
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	35,8	230,45	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	107,2	8
	Фрукт банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338

	Суммарный объем блюда	715					
	Итого		27,85	27,98	116	822,25	
Неделя 1							
День 4							
1							
Завтрак	Масло сливочное-порционно	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	26,5	168,45	688
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,5	145,2	959
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Фрукт - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		29,62	19,78	78,88	733,10	
Неделя 1							
День 5							
1							
Завтрак	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,4	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,4	166	320
	Салат из белокочанной капусты (тушенной капусты) *	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	107,2	8
	Фрукт банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Суммарный объем блюда	700					
	Итого		24,24	33,89	104	750,16	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							
1							
Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Национ. блюдо "Джаршлибже" (плов из говядины)**	150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Гарнир-пшенка	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Кондит. изделие	30	0	0,02	16	96,9	
	Суммарный объем блюда	640					
	Итого		22,35	19,86	143	910,07	
Неделя 2							
День 7							
1							
Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из говядины с подливой	165	13,95	10,39	14,1	205,87	608
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,5	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Йогурт фруктовый	100	2,43	2,54	16	103,17	
	Суммарный объем блюда	675					
	Итого		26,82	21,2	87,3	756,29	

Неделя 2							
День 8							
1							
Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Нарезка -свежие помидоры (салат из отварной свеклы)*	60	0,66	0,12	2,28	56,34	71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	107,2	8
	Фрукт банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	338
	Суммарный объем блюда	810					
	Итого		21,53	31,4	90,9	701,88	
Неделя 2							
День 9							
1							
Завтрак	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	93,25	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,5	137,25	694
	Салат из свежих помидоров и огурцов (Салат из моркови)*	60	0,65	0,1	3,88	24,24	38
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	100	2,4	0,8	16,7	214,4	8
	Фрукты яблоко	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		27,32	16,66	79,3	703,45	
Неделя 2							
День 10							
1							
Завтрак	Масло сливочное-порционно	10	0	8,2	0,1	75	41
	Котлеты из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,9	229,5	679
	Салат из белокочанной капусты (тушенной капусты) *	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	107,2	8
	Суммарный объем блюда	835					
	Итого		37,91	44,51	108	712,64	
	Итого за 10дней		247,72	246,7	851	7810,19	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания 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 на другое