

Утверждено
приказом директора
МОУ "СОШ им.В.М.Кокова" с.п.Кишпек
№201 от 27.09.2024

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Биточки мясные говяжьи	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268
	Макаронный гарнир	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Свекла отварная в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		24,46	21,66	88,09	661,23	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Куриные окорочка в сметанном соусе	130	84,29	11,26	3,51	290	308
	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	0	0,02	15,98	64,64	-
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		24,45	21,41	101,21	592	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	130	11,78	12,91	14,9	223	286
	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		19,3	32,95	74,05	640,78	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Рыбные котлеты (рыба)	90	15,78	12,14	0,28	83,25	234
	Рисовый гарнир	150	7,56	5,67	29,85	189,12	679
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,1	0,66	34,8	87,95	-
	Суммарный объем блюда	660					

	Итого		26,58	19,56	101,03	529,52	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Котлета из куриного филе	90	9,78	13,58	7,73	227,89	354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		25,02	24,37	93,75	755,04	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Плов из говядины	230	22,23	12	41,52	264	304
	Отварная свекла в нарезке	60	0,93	3,12	6,15	68,37	17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		25,58	20,27	86,23	602,56	
Неделя 2							
День 7							
	Шницель куриный	90	11,13	16,33	8,47	223	354
Завтрак	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Кондитерские изделия	20	21,24	25,16	61,64	432	-
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		46,06	51,51	149,79	1123,25	
Неделя 2							
День 8							
	Биточки мясные из говядины	90	12,97	11,78	15,99	234,54	268
Завтрак	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Фрукты	180	0,76	0,65	19,65	87,92	-
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		22,39	18,04	98,19	660,11	
Неделя 2							
День 9							
	Рыбные котлеты	90	15,78	2,14	0,28	83,25	234
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,45	15,7	16,33	181	694
	Тушёная капуста	60	0,93	3,25	6,72	67,58	321
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,2	62	376
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		27,41	12,15	72,95	509,15	

Неделя 2							
День 10	Куриное филе с соусом сметанным	130	45,67	42,67	54,78	295,34	311
Завтрак	Пшеничный гарнир	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Отварная морковь в нарезке	60	1,55	0,77	6,34	58,9	16
	Какао с молоком	200	3,16	3,34	22,94	130,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	-
	Суммарный объем блюда	580					
	Итого		60,05	53,57	142,84	821,54	
	Итого за 10 дней		669,98	555,8	1996,88	13822,15	

Меню составлено в соответствии с Санпин от 27.10.2020г. №32 и рекомендации 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 С витаминизация 3 блюд

