

Утверждено  
приказом по МОУ СОШ им.В.М.Кокова с.п.Кишпек  
№201 от 07.10.2024

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2022-24-2025 у г  
Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Сосиски отварные</b>	<b>100</b>	<b>10,4</b>	<b>20</b>	<b>21,2</b>	<b>224</b>	<b>275</b>
	<b>Гарнир-отварные макароны</b>	<b>150</b>	<b>5,52</b>	<b>4,52</b>	<b>26,45</b>	<b>168,5</b>	<b>688</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>80</b>	<b>3,07</b>	<b>1,07</b>	<b>20,9</b>	<b>107,2</b>	<b>8</b>
	<b>Суммарный объем блюда</b>	<b>530</b>					
	<b>Итого</b>		<b>13,67</b>	<b>21,07</b>	<b>56,1</b>	<b>359,2</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Борщ со сметаной</b>	<b>250</b>	<b>1,81</b>	<b>4,91</b>	<b>125,3</b>	<b>102,5</b>	<b>170</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,8</b>	<b>214,4</b>	<b>8</b>
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>550</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>8,15</b>	<b>7,05</b>	<b>181,1</b>	<b>344,9</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная</b>	<b>250</b>	<b>6,24</b>	<b>6,1</b>	<b>19,7</b>	<b>158,6</b>	<b>384</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,8</b>	<b>214,4</b>	<b>8</b>
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>550</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>12,58</b>	<b>8,24</b>	<b>75,5</b>	<b>401</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Рыба припущенная</b>	<b>100</b>	<b>15,78</b>	<b>2,14</b>	<b>0,28</b>	<b>83,25</b>	<b>245</b>
	<b>Рисовый гарнир</b>	<b>150</b>	<b>7,56</b>	<b>5,67</b>	<b>29,85</b>	<b>189,1</b>	<b>679</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,8</b>	<b>214,4</b>	<b>8</b>

	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		29,68	9,95	85,93	514,8	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63	209
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	500					
	Итого:		18,9	12,35	91,94	535,9	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Плов из птицы	260	26,4	22,06	46,3	489	304-1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	560					
	Итого:		32,69	24,2	102,1	731,8	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
Завтрак	Картофельный соус со сметаной	250	2,29	11	14,44	166	320
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					
	Итого:		8,63	13,14	70,24	408,4	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	275
	Гарнир-отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,5	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Суммарный объем блюда	530					
	Итого		13,67	21,07	56,1	359,2	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	250	7,2	0,85	23,95	147,6	17
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	214,4	8
	Суммарный объем блюда:	550					

	<b>Итого:</b>		<b>13,54</b>	<b>2,99</b>	<b>79,75</b>	<b>390</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Грудинка в сметанном соусе</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>11,21</b>	<b>0</b>	<b>232,5</b>	<b>35</b>
	<b>Гарнир-пшеничный</b>	<b>180</b>	<b>7,92</b>	<b>6,86</b>	<b>45,45</b>	<b>275,4</b>	<b>679</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>943</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>6,14</b>	<b>2,14</b>	<b>41,8</b>	<b>214,4</b>	<b>8</b>
	<b>Суммарный объем блюда:</b>	<b>580</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>16,96</b>	<b>20,21</b>	<b>101,3</b>	<b>750,3</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>154,8</b>	<b>119,2</b>	<b>843,9</b>	<b>4436</b>	