

Утверждено
 приказом по МОУ СОШ
 им.Малкарова Х.Ш. с.п. Жамбылской
 № 26 от 01.03.2024



Менюготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11лет

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							
	Запеканка творожная со сметаной	160	28,44	19,51	17,1	357,16	463
	Салат из отварной моркови	60	0,54	0,9	4,31	20,2	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
2 завтрак							
	Суммарный объем блюда	480					
			33,28	1,62	76,16	611,5	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак							
	Гуляш из говядины	70	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда						
	Итого	500	36,5	28,39	91,69	695,85	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак							
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	165	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гарнир пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	615					
	Итого		22,17	27,83	90,87	708,04	
Неделя 1							
День 4							
1 Завтрак							

	Рыба припущенная	90	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	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		25,6	12,15	65,93	417,2	
Неделя 1							
День 5							
1	Завтрак						
	Тефтели из куриного филе	70	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Салат из тушеной капусты	60	1,07	3,24	11,26	106,76	336
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	520					
	Итого		16,56	26,65	69,81	587,16	
Неделя 1							
Неделя 2							
День 6							
1	Завтрак						
	Шлов из куриного мяса	240	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
2	завтрак						
	Суммарный объем блюда	480					
	Итого		15,35	5,94	64,5	379,97	
Неделя 2							
День 7							
1	Завтрак						
	Котлета из говядины с подливой	165	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат из отварной моркови	60	0,54	0,9	4,31	20,2	38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
2	завтрак						
	Суммарный объем блюда	575					
	Итого		22,07	15,71	71,28	488,02	
Неделя 2							
День 8							
1	Завтрак						
	Жаркое по-домашнему с птицей	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2

	Суммарный объем блюда	600					
	Итого		20,71	23,02	109,1	713,38	
Неделя 2							
День 9							
I Завтрак							
	Рыба припущенная	90	15,78	2,14	0,28	83,25	245
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		24	12,11	64,95	442,34	
Неделя 2							
День 10							
I Завтрак							
	Куриная голень с подливой	90	25,6	25,98	5,6	240	643
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	
	Салат из тушеной капусты	60	1,07	3,24	17,26	106,76	336
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	540					
	Итого		38,77	38,25	108,3	829,76	
	Итого за 10 дней		226,07	163,28	778,9	5541,9	

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