



Директор МОУ "СОШ № 3 им. генерала Нахушева Б.М."

с.п. Заюкова Л.Н. Жилиева

Приказ № 23 от 29 февраля 2024г.

Меню приготавливаемых 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 рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
1 Завтрак							
	Сыр голландский порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	42
	Котлета из говядины с подливой	140	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	Гарнир- отварные макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	951
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		29,19	21,66	88,88	688,12	
Неделя 1							
День 2							
1 Завтрак							
	Гуляш из говядины	90	21,42	17,56	5,16	182,7	591
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	500					
	Итого		34,22	25,78	82,94	601,6	
Неделя 1							
День 3							
1 Завтрак							
	Котлета из куриного филе с соусом сметанным	140	10,91	15,66	8,87	220,5	307/354
	Гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	924
	Салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Яблоко	100	1,2	0,3	10,5	52	368
	Суммарный объем блюда	710					
	Итого		26,35	23,59	110,89	788,93	
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
	Капуста тушеная	60	0,8	2,5	2,8	36,5	336
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		28,3	11,66	69,43	477,6	

Неделя 1

День 5

1 Завтрак							
	Тефтели из говядины	90	10,6	11,61	13,41	200,7	286
	Картофельный соус на сметане	150	2,29	11	14,44	166	320
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Яблоко	100	1,2	0,3	10,5	52	368
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		24,42	32,13	94,8	780,26	

Неделя 2

День 6

1 Завтрак							
	Плов из говядины	90/150	11,55	3,14	25,4	178,27	13
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	924
	Салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	560					
	Итого		18,33	5,16	81,08	464,25	

Неделя 2

День 7

1 Завтрак							
	Котлета из говядины с подливой	140	13,95	10,39	14,13	205,87	608
	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	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Яблоко	100	1,2	0,3	10,5	52	368
	Суммарный объем блюда	650					
	Итого		25,17	17,01	82,48	563,92	

Неделя 2

День 8

1 Завтрак							
	Жаркое по-домашнему из птицы	290	12,69	17,8	17,8	293,58	436
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Капуста тушеная	60	0,8	2,5	2,8	36,5	336
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого		23,01	25,82	71,99	636,68	

Неделя 2
День 9

1 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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Салат из отварной свеклы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Яблоко	100	1,2	1,1	15	52	368
	Суммарный объем блюда	660					
	Итого		26,9	9,96	75,63	475,1	

Неделя 2
День 10

1 Завтрак							
	Куриная голень с подливой	90/50	25,6	25,98	5,6	240	643
	Гарнир-пшеничный	150	6,6	5,72	37,88	229,5	679
	Компот из свежих фруктов	200	0,12	0,1	27,5	111,38	924
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96	45
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8	2
	Суммарный объем блюда	610					
	Итого		39,13	38	101,94	797,24	
	Итого за 10 дней		240,8	184,99	777,12	5672,1	