

Утверждаю
 Директор МОУ СОШ№1 с.п. Исламей
 _____/Каздохов М.Л./

Примерное 10-ти дневное цикличное меню завтраков обучающихся 7-11 лет на 2023- 2024 учебный год.

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

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Биточки мясные в томатном соусе	120	9,85	12,76	11,36	209,13	608
1-й завтрак	Рис отварной	150	3,6	4,78	36,44	203,22	174
	Чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Овощи по сезону (Салат из капусты с морковью)	60	0,5	0,1	1,0	52,44	203
	Суммарный объем блюда	550	16,65	19,58	80,7	610,49	
	Итого:	550	16,65	19,58	80,7	610,49	
День 2							
	Птица запеченная	90	19,30	16,0	0,06	221,44	27
	гарнир - пшенный	150	5,79	10,64	31,88	247,6	14
	Кофейный напиток	180	1,4	2	22,4	116,0	951
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Йогурт фруктовый	150	1,5	0,5	19,00	94,5	338
	Суммарный объем блюда:	610	30,39	29,94	90,04	765,24	
	Итого:	610	30,39	29,94	90,04	765,24	
День 3							
	Тефтели мясные в томатном соусе	120	11,7	14,0	13,41	204	389
	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,86	312
	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Бананы	150	1,5	0,5	21,0	94,5	394
	Суммарный объем блюда:	640	21,88	24,14	86,15	624,76	
	Итого:	640	21,88	24,14	86,15	624,76	
День 4							

	Рыба припущенная с овощами	120	20,4	8,2	0	154,6	80
	Гарнир -макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	3
	чай с лимоном	180	0.3	1,14	15,2	60,00	377
	хлеб пшеничный	40	2.4	0,8	16,7	85,7	8
	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8	399
	Суммарный объем блюда:	640	29,62	14,86	78,55	553,55	
	Итого:	640	29,62	14,86	78,55	553,55	
День 5							
	Салат свекольный с зеленым горошком (салат из свежих огурцов)	60	1,0	2,51	4,91	46,26	
	Гуляш мясной	120	12,55	12,99	4,01	182,25	367
	гарнир –каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	171
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	25, 23	103,00	343
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0, 8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550	25,36	20,4	90,69	649,07	
	Итого:	550	25,36	20,4	90,69	649,07	
День 6							
	Курица в сметанном соусе	120	12,75	22,45	1,40	258,34	302
	Гарнир пшеничный	150	5,79	10,64	31,88	247,6	14
	Кисель фруктовый из концентрата	180	0	0	26,0	106,0	350
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	конд. изд.- Коржики молочные	70	4.79	8.76	47,55	246,8	279
	Суммарный объем блюда:	560	25,73	42,65	123, 53	944,44	
	Итого:	560	25,73	42,65	123, 53	944,44	
День 7.							
завтрак	Винегрет овощной (нарезка из свежих огурцов и помидор)	60	0,82	3,71	5,06	56,88	71
	Котлеты мясные	120	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	гарнир – вермишель отварной	150	7,33	6,39	41,61	253,08	13
	Чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,0	377
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0.8	16.7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550	26,4	23,59	94,27	684,41	
	Итого:	550	26,4	23,59	94,27	684,41	
День 8							
	Биточки куриные в сметанном соусе	120	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	гарнир пшеничный	150	4,02	6,6	53,6	235,71	14

	Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	фрукты свежие некторин (мандарины)	150	0,8	0,2	7,5	35,00	389
	Суммарный объем блюда:	640	24,94	21,26	125,15	730,82	
		640	24,94	21,26	125,15	730,82	
День 9	Рыба припущенная с овощами	120	20,4	8,2	0	154,6	80
	Гарнир -макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	3
	чай с лимоном	180	0,3	1,14	15,2	60,00	377
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20,2	84,8	399
	Суммарный объем блюда:	640	29,62	14,86	78,55	553,55	
	Итого:	640	29,62	14,86	78,55	553,55	
День10	Тефтели мясные в томатном соусе	120	11,7	14,0	13,41	204,0	389
	Гарнир – картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	154,86	312
	Салат «Мозаика» (салат из свежих огурцов и помидор)	60	0,9	2,6	4,3	44,4	43
	Кисель фруктовый (из концентрата)	180	0	0	26,0	106,0	350
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Суммарный объем блюда:	550	18,46	22,82	83,46	594,96	
	Итого:	550	18,46	22,82	83,46	594,96	
	Итого за 10 дней.	5930	249,05	234,1	931,09	6711,29	
	Итого в среднем в день:	593	24,9	23,41	93,11	671,13	
	%	100%					

Меню составлено в соответствии с СанПиН от 27.10.2020г №32 и рекомендацией по организации питания обучающихся ОО Поповой А.Ю. с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий детей под редакцией М.П. Могильного и В.А. Трутельяна. Проводится С витаминизация 3-х блюд.