

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«29» августа 2022 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ ЕСОШ №7
им. О.Казанского

Авилова О.В.



**Примерное 2-х недельное меню
завтраков для организации бесплатного горячего питания
учащихся 1-4 классов в МБОУ ЕСОШ №7 им. О.Казанского
на 2022-2023 учебный год
Возраст 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
1-й день							
608	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	40-00
688	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,0	2,51	4,91	46,26	8-87
Пром. произв. 868	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00
	Итого за завтрак:	500	18,65	14,26	81,74	521,16	75-00
2-й день							
282	Оладьи из говяжьей печени	70	10,57	12,52	10,04	196	37-87
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
Табл.4	Овощи сезонные	50	0,59	3,69	2,24	44,52	8-00
Пром. произв. 943	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:	510	16,82	21,31	62,93	480,77	75-00
3-й день							
168	Каша манная вязкая молочная	150	3,4	3,96	27,83	161,00	14-36
467	Пудинг из творога запеченный	100	22,24	15,36	32,16	179,20	37-51
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75	12-00
Пром. произв. 869	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	7-00
	Итого за завтрак:	500	28,18	27,86	103,79	601,00	75-00
4-й день							
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	38-00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	20-00
45	Винегрет овощной	50	0,82	3,71	5,06	56,88	9-08
Пром. произв. 943	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-92
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:	500	20,6	19,65	86,66	581,33	75-00
5-й день							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	240	6,9	6,25	22,60	174,24	25-29
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,0	54,60	14-68
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75	12-00
Пром. произв. 943	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,30	110	18-90
	Итого за завтрак:	505	12,98	19,38	61,20	488,84	75-00
6-й день							
301	Курица тушеная в соусе	70	15,68	18,23	7,03	281,25	40-00
679	Каша пшеничная с маслом	150	6,60	4,38	35,27	213,71	16-37
33	Салат из свеклы отварной	50	0,86	3,65	5,02	56,34	7-50

Пром. произв. 951	Батон йодированный Напиток кофейный	40 200	2,4 0,5	0,3 -	16,2 31,5	75 128	4-13 7-00
	Итого за завтрак:	510	26,04	26,56	95,02	754,30	75-00
438	7-й день Омлет натуральный запеченный с маслом сливочным	150	10,47	16,25	1,94	196,48	39-37
43	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	7-50
Пром. произв. 585	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
434	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	14,00	28	8-00
	Булочка пониженной калорийности с изюмом	60	5,45	5,73	32,28	202,74	16-00
	Итого за завтрак:	500	19,22	24,78	68,92	545,62	75-00
469	8-й день Запеканка из творога со сметаной	150/50	30,93	22,89	32,40	279,60	45-00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	15-00
847	Яблоки свежие	100	0,8	0,3	57,50	49,00	15-00
	Итого за завтрак:	500	32,16	26,91	115,39	473,80	75-00
486	9-й день Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/35	13,87	7,85	6,53	150,00	43-87
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
Пром. произв. 951	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	4-13
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	7-00
	Итого за завтрак:	500	19,83	12,95	74,68	490,25	75-00
304	10-й день Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	42-40
50	Икра кабачковая	45	1,2	5,4	5,1	73,2	7-00
42	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,0	54,60	14-68
Пром. произв. 585	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	2-92
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	14,00	28	8-00
	Итого за завтрак:	500	28,43	27,33	74,84	627,8	75-00
	Среднее значение за период:	500	22,29	22,09	82,51	556,48	

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: АИ.Здобнов, В.А Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010 г.